

**BORRADOR-V2**



# PROGRAMA DEPORTIVO

Federación Natación Comunidad Valenciana

TEMPORADA 2020-2021



**NATACIÓN  
MÁSTER**

---

# NATACIÓN MÁSTER

## Programa competitivo

---

### ➤ **Másters:**

Edades:

- Pre-másters: ♀ 1997-2001 ♂ 1997-2001
- Másters: ♀ 1997 y mayores ♂ 1997 y mayores
- Controles másters:
  - *Objetivo:* eventos de preparación deportiva
  - *Pruebas:* en cada jornada la configuración de pruebas variará. El orden de éstas vendrá determinado en cada control (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  - *Participación:*
    - Todas las jdas. Exclusivas para clubes valencianos
    - Cada club podrá presentar tantos nadadores como desee.
    - Cada nadador podrá participar como máximo en dos pruebas individuales por jornada.
    - Cada club podrá inscribir un sólo equipo de relevos por categoría (categorías Máster RFEN de relevos) y prueba.
    - Los clubes deberán inscribirse en su provincia o sector asignado. Para poder participar en una sede diferente a la asignada deberán remitir una solicitud, con la suficiente antelación a las inscripciones, indicando los motivos de la solicitud, la cantidad de nadadores y el detalle de la pruebas.

# NATACIÓN MÁSTER

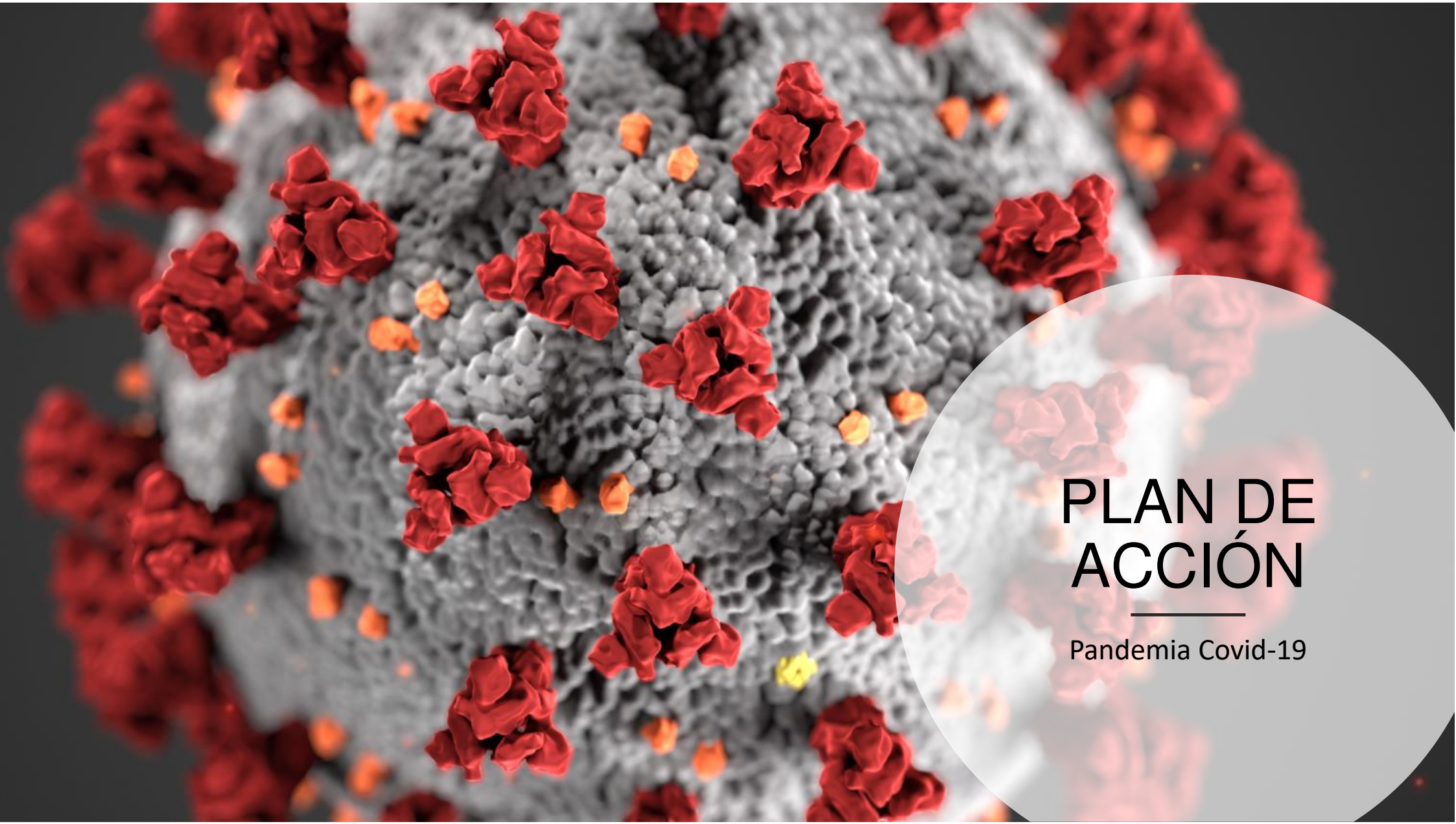
## ➤ **Másters:**

- Autnómico Máster de Invierno:
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente primera parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  
- Autnómico Máster de Verano:
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente segunda parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)
  
- Autnómico Máster de larga distancia:
  - *Objetivo:* competición de referencia para la preparación del campeonato nacional o como competición referente segunda parte de la temporada
  - *Pruebas:* (por determinar publicado en normativa 2020-2021)

# NATACIÓN MÁSTER

## Calendario de actividades

CALENDARIO																											
MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	MES	L	M	X	J	V	S	D	ACTIVIDAD	
SEPTIEMBRE	31	1	2	3	4	5	6		ENERO	28	29	30	31	1	2	3		MAYO	26	27	28	29	30	1	2		
	7	8	9	10	11	12	13			4	5	6	7	8	9	10			3	4	5	6	7	8	9		
	14	15	16	17	18	19	20			11	12	13	14	15	16	17	Cto Autonómico de Invierno		10	11	12	13	14	15	16		
	21	22	23	24	25	26	27			18	19	20	21	22	23	24			17	18	19	20	21	22	23		
OCTUBRE	28	29	30	1	2	3	4		25	26	27	28	29	30	31		24	25	26	27	28	29	30	6º Control Máster			
	5	6	7	8	9	10	11		FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7		JUNIO	31	1	2	3	4	5	6		
	12	13	14	15	16	17	18	1º Control Máster		8	9	10	11	12	13	14			7	8	9	10	11	12	13	Cto Autonómico de Verano	
19	20	21	22	23	24	25		15		16	17	18	19	20	21		14		15	16	17	18	19	20			
NOVIEMBRE	26	27	28	29	30	31	1		22	23	24	25	26	27	28		21	22	23	24	25	26	27	Cto Autonómico de AA			
	2	3	4	5	6	7	8		MARZO	1	2	3	4	5	6	7	3º Control Máster	28	29	30	1	2	3	4			
	9	10	11	12	13	14	15			8	9	10	11	12	13	14		5	6	7	8	9	10	11			
	16	17	18	19	20	21	22			15	16	17	18	19	20	21		12	13	14	15	16	17	18			
23	24	25	26	27	28	29	2º Control Máster	22		23	24	25	26	27	28	Cto Autonómico de Larga Distancia	19	20	21	22	23	24	25				
DICIEMBRE	30	1	2	3	4	5	6		ABRIL	29	30	31	1	2	3	4		26	27	28	29	30	31	1			
	7	8	9	10	11	12	13			5	6	7	8	9	10	11		2	3	4	5	6	7	8			
	14	15	16	17	18	19	20			12	13	14	15	16	17	18		9	10	11	12	13	14	15			
	21	22	23	24	25	26	27			19	20	21	22	23	24	25		16	17	18	19	20	21	22			



# PLAN DE ACCIÓN

---

Pandemia Covid-19

## PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

Ante la constante incertidumbre de los últimos meses y la cantidad de información que recibimos de diferentes entidades, estamos a la espera de una normativa generalizada para el deporte, no sólo en el ámbito de entrenamiento sino de organización de eventos competitivos. Aún así, desde la FNCV nos hemos propuesto intentar continuar con la actividad deportiva de nuestra comunidad en cualquier escenario. La pandemia de la Covid-19 ha hecho que tengamos que adaptarnos a una nueva situación, especialmente compleja en el ámbito competitivo de nuestro deporte, y probablemente vayamos a tener que hacerlo a lo largo de una gran parte de la temporada.

En base a la resolución publicada por la *Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública* el 26 de junio de 2020, sobre la adopción de medidas adicionales complementarias de prevención y protección en materia de actividad deportiva, en aplicación del Acuerdo de 19 de junio, del Consell, frente a la Covid-19. [2020/5003], la FNCV ha desarrollado una propuesta de protocolo para la realización de competición por parte de los clubes.

Entendiendo que la situación a la que nos enfrentaremos será complicada debemos hacer un esfuerzo entre todas las partes para poder llevar a cabo la actividad deportiva.

Con esta filosofía proponemos las siguientes medidas.

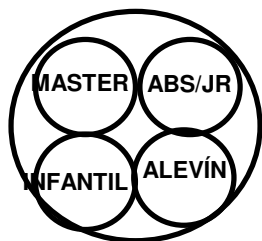
# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

La FNCV propone a todos los clubes y entidades de la natación valenciana trabajar sobre 2 aspectos de trabajo:

**1. Medidas referentes a la prevención de riesgos:** se trata de adaptarnos a las propuestas de aforos hechas por la Consellería de Sanidad Universal y Salud pública y asegurarnos de seguir con las medidas de salud general (distancia interpersonal, uso de mascarilla, higiene de manos frecuentemente y la máxima ventilación posible).

**2. Medidas referentes a los planes de acción ante un posible rebrote o situación de contagio:** se trata de desarrollar una serie de procesos que nos permita controlar la ubicación de los posibles rebrotes para así tomar las medidas oportunas junto con las entidades competentes y sanidad.

Para ello aconsejamos una **organización sinérgica entre clubes y federación:**



## CLUB

Cada grupo de entrenamiento debe de tener una persona **responsable del cumplimiento de las medidas preventivas (RCM)** descritas en la siguiente página. Es aconsejable que sea alguien con el suficiente prestigio y autoridad dentro del equipo para garantizar que todos los integrantes del club cumplan con las obligaciones establecidas



**Responsable de Higiene (RH):** cada club debe de tener una persona encargada de controlar que todas las medidas preventivas se cumplan, además de ser la primera persona a la que los RCM deben de informar en caso de algún Problema. El RH de cada club será el punto de comunicación con el secretario Técnico de la FNCV en el caso de que se hubiera identificado alguna cadena de contacto, además de avisar inmediatamente al centro de salud más cercano.



**Secretario técnico FNCV:** el RH de cada club mantendrá informado vía telefónica y por e-mail al secretario técnico de la FNCV si se detectara algún problema.



# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## ÁMBITO DE ENTRENAMIENTO

Los clubes conjuntamente con el gestor de su instalación deberán adecuar los protocolos oficiales que se publiquen a sus recursos y medios. La FNCV propone una serie de recomendaciones para que los clubes puedan asegurar los dos tipos de medidas (preventivas y actuación ante contagios):

- Recomendaciones para la prevención de riesgos:
  - A. A nivel familiar y social: se recomienda a los clubes transmitir a las familias de sus deportistas y a éstos las siguientes ideas generales a intentar llevar a cabo en su día a día:
    - Cumplir con el distanciamiento social fuera de casa
    - Evitar muestras de afecto y cariño que impliquen contacto físico con terceros ajenos al ámbito familiar o susceptibles de pertenecer a un grupo de riesgo.
    - Evitar aglomeraciones.
    - Uso de la mascarilla individual obligatoria en todo momento.
    - Mantener una exquisita higiene de manos con lavados frecuentes con agua y jabón de manera correcta.
    - Evitar tocarse con las manos los ojos, nariz y boca.
    - Sustituir la mascarilla si está humedecida.
    - Extremar la prudencia en lugares públicos concurridos, guardando la distancia de 1,5-2 metros.
    - Evitar, en tanto en cuanto no mejore la situación sanitaria, locales públicos donde el cumplimiento de las medidas preventivas puede resultar más difícil de cumplir.
    - Mantener una comunicación fluida con convivientes y contactos estrechos por si surgiera algún contagio no deseado. Respecto a esto:

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19



**SITUACIÓN 1.** Si tienes alguno de los síntomas descritos clínicamente (fiebre, fatiga, dolor muscular, pérdida de olfato y/ o gusto, y especialmente, dificultad respiratoria, debes ponerte en contacto inmediatamente con el centro de salud más cercano. En el caso de que decidan hacer alguna prueba diagnóstica (como una PCR), debes de mantenerte aislado/a hasta saber el resultado. Si es negativo podrás seguir vida normal, si eres positivo las entidades sanitarias competentes de indicarán que hacer.



**SITUACIÓN 2.** Si has estado en contacto sin ningún tipo de protección con una persona diagnosticada PCR + (contacto estrecho) debes aislarte de inmediato, avisar a tu club (al Responsable de Higiene-RH, que informará de inmediato al secretario técnico de la FNCV para poner en conocimiento del hecho a las autoridades sanitarias) para que avise a los demás compañeros de grupo de entrenamiento para que también ellos se aislen (incluidos entrenadores/as) y acudir inmediatamente al centro de salud más cercano. Ellos decidirán si realizarte alguna prueba diagnóstica o no. En el caso de hacerla, debes de informar lo antes posible del resultado al RH para que se tomen las medidas que correspondan. Normalmente, si el resultado es una PCR+, tanto tú como tu grupo de entrenamiento deberá de aislarse y realizarse una prueba diagnóstica en el centro de salud más cercano.



**SITUACIÓN 3.** Si has estado en contacto sin ningún tipo de protección con una persona que tiene síntomas descritos, debes de aislarte hasta que esa persona tenga los resultados de una prueba diagnóstica si es que se la han realizado. En este caso, sólo tú debes de aislarte. Es importante mantener informado a tu RH.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19



**SITUACIÓN 4.** Si has estado en contacto con una persona que a su vez ha estado en contacto con un PCR+ sin ningún tipo de protección, debes de seguir los pasos descritos en la situación 3.

Los gestores de la instalación son los que tendrán que determinar junto con las entidades sanitarias competentes los pasos a seguir.

B. A nivel de entrenamiento: se recomienda a los clubes organizarse en base a las siguientes ideas:

- Todo lo anterior de la esfera individual y, además:
- Mantener un flujo unidireccional que evite el cruce con otros grupos de entrenamiento
- Guardar la distancia mínima en el vestuario.
- Cambiar, y si no fuera posible limpiar, el calzado de calle con el que se accede a las instalaciones deportivas.
- No utilizar nunca el mismo calzado utilizado en la calle que el que se usa en la instalación.
- Mantener la higiene de manos al ir a cambiarse.
- Colocar la ropa de calle en una bolsa y tocarla exclusivamente por el interesado.
- No dejar la ropa de calle colgada en el vestuario. Guardarla toda ella dentro de una bolsa.
- Usar en cada sesión de entrenamiento o competición ropa limpia, recogiénola y lavando toda la usada.

## PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

- Colaborar en la limpieza y desinfección de todo el material utilizado
- En situaciones de ejercicio físico en el gimnasio la distancia aconsejada cuando existen momentos de hiperventilación (respirar mayor número de veces y con una mayor intensidad) sería de 5-6 metros con los compañeros.
- Después de finalizar los entrenamientos se debe evitar coincidir con otros equipos, estableciendo un margen de tiempo suficiente para realizar las tareas de limpieza o desinfección.
- No compartir bebidas, ni botellas de agua, así como todos aquellos utensilios de uso personal (móvil, tablets, bolsas de deporte, etc.).
- Ser muy cuidadosos con los tratamientos médicos y fisioterápicos a aplicar a los deportistas.
- Mantener un estricto control médico de cada deportista.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## ÁMBITO DE COMPETICIÓN

*En todos los escenarios descritos a continuación se recomienda a los gestores de la instalación realizar las competiciones sin público.*

## **ESCENARIO ÓPTIMO: la situación sanitaria está controlada.**

Para la temporada 2020-2021 la FNCV propone aumentar las sedes de cada competición, de forma que reduzcamos al mínimo viable el riesgo de un posible rebrote. En un primer término estas medidas se realizarán exclusivamente en ligas y controles provinciales.

Para ello hemos diferenciado tres roles estructurales:

- Clubes organizadores: será los clubes que acogerán en sus instalaciones al resto de clubes participantes.
- Clubes participantes: serán los clubes que vayan a competir a una instalación que no es suya.
- FNCV: se encargará de coordinar

Se trata de intentar agrupar a los clubes de cada provincia en 3 ó 4 piscinas por provincia. En estas piscinas participarán los clubes más cercanos geográficamente siempre que se cumplan las medidas de aforo. Las agrupaciones se intentarán realizar siempre facilitando el concepto de **grupo estable y permanente** que marca Sanidad. Estos son grupos de personas que se mantienen habitualmente en contacto (entrenan en las mismas instalaciones, por ejemplo).

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## CLUBES ORGANIZADORES:

- Deberán de hacer una petición para ser organizadores de competiciones a la FNCV entre el 1 de Agosto y el 10 de septiembre
- Deberán de tener un protocolo propio aprobado por el gestor de la instalación
- Deberán de asignar a un *delegado de prevención de riesgos Covid-19*. Esta persona será la que tendrá en contacto con el coordinador general de la FNCV y con el resto de los delegados de prevención de riesgos Covid-19 de cada club.
- Acciones pre-competición:
  - Enviar protocolo a los clubes participantes 15 días antes
  - Cartelería:
    - En la piscina debe de haber carteles que informen de las medidas de seguridad higiénicas básicas: uso de mascarillas obligatorio para deportistas y espectadores (sólo se podrá quitar para calentar y competir), mantener distancia de seguridad interpersonal de 1,5 metros, utilización obligatoria de patucos.
    - Información logística: cartel que indica el acceso a la piscina, las salida, la cámara de salidas, los vestuarios (dentro de ellos delimitaciones cada 3m2), baños, la dirección que deben de llevar al ir a la cámara de salidas y al salir de la prueba competida y en qué carril calienta cada club
  - Organizar y delimitar espacios en la piscina para cada club que participe.
  - Configurar un grupo colaborador: el club organizador debe de configurar un grupo de colaboradores que tendrán las siguientes funciones:
    - Locutor
    - Organizador en cámara de salidas
    - Limpieza de poyetes tras el pitido de salida

Todos ellos salvaguardarán que los deportistas y técnicos cumplan las medidas higiénicas básicas

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

- Determinar si es posible que haya público: el club organizador se reservará la posibilidad de dejar entrar a público o no según el protocolo pactado con el gestor de la instalación. De dar acceso a la piscina, deberá de coordinar con el delegado de prevención de riesgos Covid-19 de los clubes participantes la cantidad de personas que acudirán como público y limitar el número si es necesario. La FNCV aconseja evitar la entrada de público en la medida de lo posible.
- Coordinar de forma escalonada la entrada a la instalación. El delegado de prevención de riesgos Covid-19 debe de coordinar con el resto de delegados de prevención de los clubes participantes una hora de llegada precisa para evitar masificaciones en la entrada de la instalación.
- Acciones per-competición:
  - El delegado de prevención de riesgos Covid-19 debe de seguir el *protocolo de trazabilidad*:
    - Control y registro en formato excell de la temperatura de cada persona que entre a la instalación.
    - Recoger la *autodeclaración de responsabilidad de cada participante* (la FNCV la facilitará al club organizador)
    - Coordinar al grupo colaborador
- Acciones post-competición:
  - Enviar el registro de los participantes a la FNCV (coordinador general)
  - Guardar durante 30 días el registro de entrada de los participantes
  - Enviar junto con los resultados de la competición la autodeclaración responsable de cada participante

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## CLUBES PARTICIPANTES:

- Deberán de asignar a un *delegado de prevención de riesgos Covid-19*. Esta persona será la que tendrá en contacto con el coordinador general de la FNCV y con el resto de los delegados de prevención de riesgos Covid-19 de cada club.
- Acciones pre-competición:
  - Poner se en contacto 15 días antes con el delegado de prevención de riesgos Covid-19 del club organizador
  - Asegurarse de tener antes de la competición la autodeclaración responsable de sus deportistas
  - Asegurarse de que todos sus deportistas portan un gel hidroalcohólico y limpian sus manos antes de entrar a la instalación
  - Asegurarse de que todos llevan mascarilla
- Acciones per-competición:
  - Asegurarse de que todos sus deportistas cumplen las medidas higiénicas básicas
  - Evitar que sus deportistas rompan los espacios asignados
  - Estar al servicio del delegado de prevención de riesgos Covid-19 de la organización
- Acciones post-competición:
  - Durante los 15 días después de la participación deberá de informar a través de su delegado de prevención de Covid-19 al organizador y al coordinador general de la FNCV si ha habido alguna incidencia



# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## **FNCV:**

- A través de su coordinador general enviará 20 días antes de la competición las autodeclaraciones responsables a todos los clubes participantes
- Asegurar el jurado completo para las sedes, pudiendo recurrir a un jurado mínimo en caso de no disponer de árbitros suficientes, en tal caso, asignando un cronometrador cada dos calles.
- La FNCV ofrecerá a los clubes la posibilidad de realizar las bajas de manera telemática en el campeonato, evitando de esta manera el acudir a mesa de secretaría sólo en casos excepcionales.
- Recibir y registrar los excell de seguimiento de cada competición y las autodeclaraciones responsables para informa a la autoridades competentes si hubiera algún problema.

El club organizador quedará exento de pagar los gastos de arbitraje. El coste se dividirá entre los clubes participantes.

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

### Ocupación de la piscina en base al tipo de vaso:

Según el punto 6 de la resolución publicada por *la Consellería de Sanidad Universal y Salud Pública* el 26 de junio de 2020, sobre la adopción de medidas adicionales complementarias de prevención y protección en materia de actividad deportiva, en aplicación del Acuerdo de 19 de junio, del Consell, frente a la Covid-19, concerniente a las piscinas de uso deportivo, el aforo máximo permitido será de una persona usuaria por cada 4 m<sup>2</sup> de superficie de lámina de agua.

Dimensiones del vaso (m)	Carriles (unidades)	Ocupación máxima por carril (deportistas)	Ocupación máxima en el vaso
25x12,5	6	13	78
25x16,6	8	13	104
50x21	8	32	256
50x25	10	30	300*

\* *En los acontecimientos, competiciones o actividades deportivas podrán participar, de forma conjunta, un máximo de 300 personas deportistas (medida 4.f de dicha resolución)*

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

Propuesta de organización de ligas benjamines y alevines:

*Nº de clubes por sede según participación*

	CASTELLÓN			VALENCIA			ALICANTE		
TURNO	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3
1º	Benjamín								
2º	Alevín								

Propuesta de organización controles infantiles, juniors y absolutos:

*Nº de clubes por sede según participación*

*La división por género se propone para evitar pruebas con pocos nadadores*

	CASTELLÓN			VALENCIA			ALICANTE		
TURNO	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3	SEDE1	SEDE2	SEDE3
1º	Pruebas femeninas								
2º	Pruebas masculinas								

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## LIMITACIONES DE AFORO SEGÚN EL TIPO DE PISCINA:

### Propuesta de organización de campeonatos autonómicos:

*Siempre y cuando la inscripción de participación y la sede no tenga la capacidad de mantener la norma preventiva de aforo*

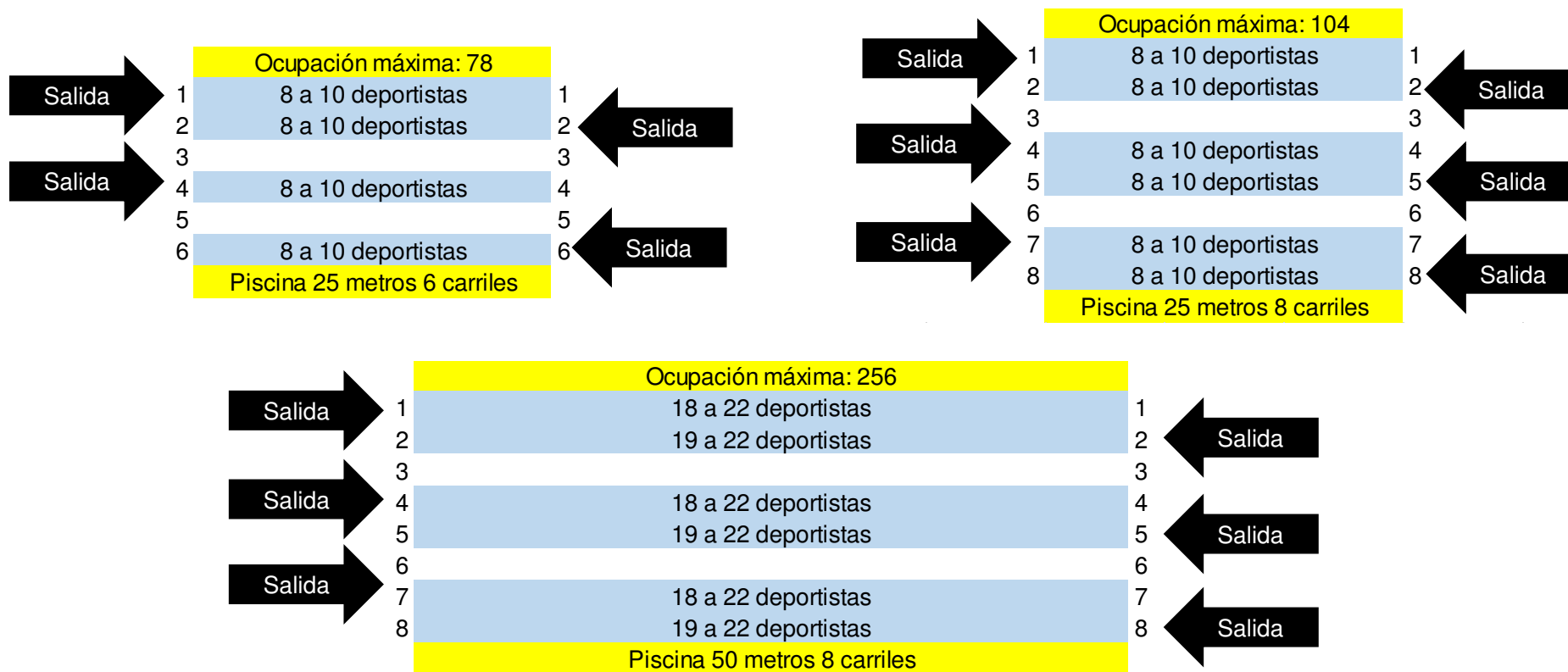
- Para participar se tendrá que acreditar alguna marca mínima autonómica
- En el caso de que la participación supere el aforo permitido la FNCV realizará un filtro por ranking autonómico hasta la fecha

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE LOS CALENTAMIENTOS

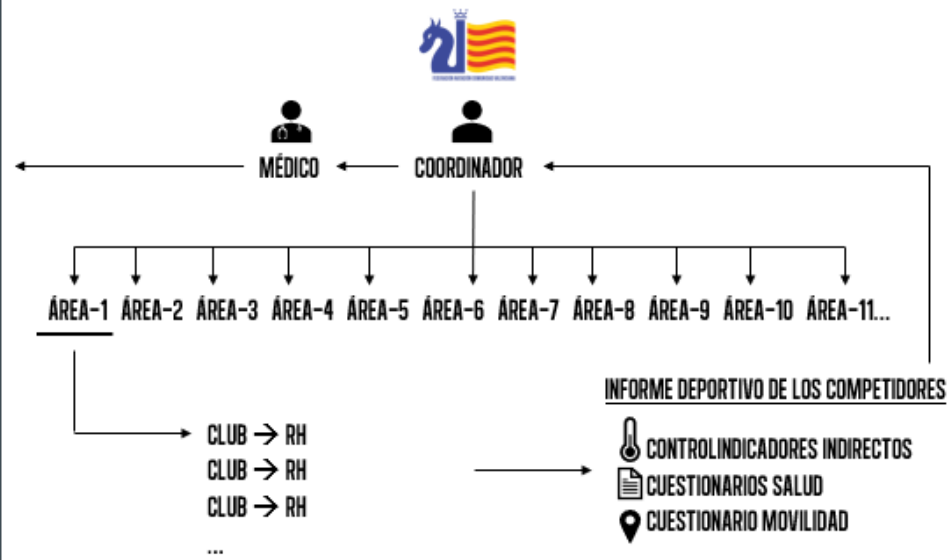
Ejemplos de disposición de equipos en el calentamiento según piscina:

*Se propone realizar el calentamiento en 2 turnos de 30 minutos*



# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

**ESCENARIO PARCIALMENTE CONTROLADO. El riesgo de contagio y/ o rebrote está controlado**  
Se propone competir agrupando a los clubes por áreas sanitarias.



## Sistema de competición por áreas sanitarias.

**Fase-1:** competirán entre sí los clubes de áreas sanitarias comunes para preservar el control de algún posible +. En cada competición se nadarán 3 pruebas hasta completar el calendario completo.

**Fase-2:** sistema de cruces entre áreas sanitarias de la misma provincia. Se realizarán 3 competiciones en las que se desarrollará todo el programa de pruebas.

**Fase-3:** los primeros 3 primeros clasificados de cada provincia competirán en una sede única; los 4 siguientes de cada provincia en otra, etc

# PLAN DE ACCIÓN EN EL MARCO DEL COVID-19

## **ESCENARIO URGENTE. La pandemia no está controlada**

Se propone competir de forma virtual en cada club, organizando turnos de competición por grupos de entrenamiento. Un árbitro de la FNCV acudiría a la instalación para asegurar que se desarrolla de forma deportiva.

Los resultado se subirían a la web.