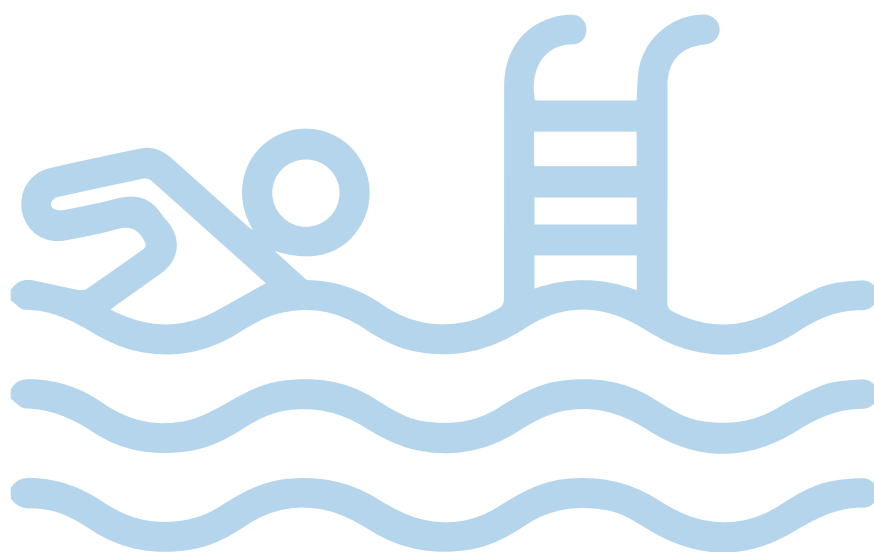




# Protocolo para el reinicio de las actividades acuáticas en natatorios según Protocolo Base (PROBA)



## Requisitos

Recordamos que es muy improbable la circulación de virus en agua clorada

1. **No** utilizar el transporte público.
2. Presentación de una **declaración jurada** donde declara no haber estado en los últimos 14 días en zonas de circulación comunitaria o en contacto con personas que hayan estado allí.
3. Medición de temperatura al ingreso, no puede ser mayor a 37.5°.
4. Limpieza y sanitización de manos y calzado.
5. De ser posible entradas y salidas independientes, en caso de no poseer, articular horarios para que no se produzca aglomeración de personas.
6. Mantenimiento del distanciamiento físico (**mínimo de 2,0 metros**) desde al ingreso al edificio donde se encuentre el natatorio el cual deberá poseer **ventilación suficiente**.
7. Los vestuarios se usaran como cambiadores, no se podrán utilizar las duchas, se mantendrá la distancia social dentro de estos (**2 metros mínimo**).
8. Se habilitarán como máximo 2 baños.
9. Traer **kit personal** de higiene, toallas y bebidas hidratantes.
10. La asistencia será con **ropa adecuada** (se sugerirá que ya vengan con la malla puesta desde la casa para que únicamente se quiten la ropa exterior en el vestuario a fin de permanecer el menor tiempo posible en el mismo).
11. El uso del **barbijo social** será obligatorio hasta el ingreso al vestuario, en la pileta no será necesario.

12. Las clases serán de **40 minutos**, se dispondrá de 20 minutos entre clases para la desinfección y ventilación de los vestuarios, como así también de las instalaciones (bordes de pileta, y las partes de mayor contacto, etc).
13. Se realizara una **desinfección total** profesional, dos días a la semana martes y sábados durante 4 hs como mínimo.
14. La ocupación del natatorio será del **50 % de su capacidad** y siempre respetando el **distanciamiento social** entre los practicantes de manera que no haya posibilidad de **contacto corporal**.
15. El **ingreso/egreso** al natatorio será de manera escalonada, como así también a los vestuarios, siempre manteniendo la distancia mínima de 2.0m. **El profesor a cargo** será el encargado de dicha coordinación.
16. La organización previa de **fijación de turnos** se realizará por medios **digitales/telefónico** y así el público se registrará con antelación a su clase o sesión de entrenamiento para programarla, con todos los datos personales y registro de asistencia.
17. Es **obligatorio** la **confección de grupos** los cuales no podrán alterarse hasta la próxima fase.
18. Se debe controlar durante todo el día el **nivel de cloración del agua**, no pudiendo bajo ningún punto bajar de los niveles recomendados por la OMS (citados en la fundamentación).
19. El horario de la actividad será de **lunes a domingo** entre las 7.00 y 21.00 hs.
20. Protocolo **valido para la natación, gimnasia acuática y gimnasia terapéutica**.
21. Este protocolo tendrá **vigencia**, hasta que la **situación epidemiológica** y la dinámica de la pandemia así lo permita.

22. Deberá tener **planilla diaria de registro de temperatura corporal.**
23. Ninguna persona podrá ingresar al Establecimiento con **procesos respiratorios o febriles.**
24. No se deberá exponer a la **población considerada de alto riesgo.**

## **Introducción y fundamentación sanitaria para la práctica segura en actividades acuáticas**

El aislamiento social obligatorio, en mayor proporción que el virus que lo genera, afecta nuestro modo de vida y deteriora la **salud psicofísica y emocional.**

Ante este panorama, teniendo en cuenta los riesgos que genera el COVID 19 y en el marco de las disposiciones sanitarias previstas por organismos nacionales y provinciales, presentamos a continuación una serie de procedimientos específicos para la **práctica segura** de diversas actividades acuáticas como GIMNASIA ACUÁTICA, GIMNASIA TERAPÉUTICA, ENTRENAMIENTO y ENSEÑANZA DE NATACIÓN.

La enseñanza de las habilidades acuáticas conlleva un sinnúmero de beneficios para los que la practican, desde bebés hasta adultos mayores y con diversos estadios de desarrollo neuromotor. Y es que la reducción de la gravedad y del stress térmico mejoran la eficiencia cardíaca. La multidireccionalidad de la resistencia acuática adaptable y la estimulación del entrenamiento para tronco y el sistema respiratorio, son factores que hacen del agua un ambiente sin igual para el entrenamiento y la rehabilitación en búsqueda de salud y bienestar.

En el caso de los adultos mayores, la flotabilidad del agua disminuye el peso corporal percibido (puede ser hasta un 90 % inferior que en verdadero peso en tierra), lo que permite la eliminación de la presión sobre las cápsulas articulares, la facilidad de un movimiento cómodo y ágil y la reducción del riesgo de dolor articular, entre otros beneficios.

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 menor 0.8 es suficiente para matar virus envueltos como los coronavirus. En ese sentido y si se realiza la cloración de la piscina siguiendo las recomendaciones actuales y aplicando las mejores prácticas, es suficiente para desactivar el virus COVID-19.

Según la Asofap (Asociación Española de Profesionales Del Sector Piscinas), “En una piscina convencional con un buen sistema hidráulico y de filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel de cloro  $\geq 0.5-1$  mg/l en toda la piscina se consigue una calidad óptima del agua. Es decir, que 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.”

Por lo tanto, el cloro que se usa como desinfectante en las piscinas facilitaría la muerte del coronavirus que causa la covid-19.

Sin embargo, “alrededor de este tema hay muchas incertidumbres”, explica a BBC Mundo Joan Grimalt, investigador del Instituto de Diagnóstico Ambiental y Estudios del Agua de España.

“Una contaminación dentro del agua es improbable, pero es **mucho más improbable en agua salada o en agua de piscina**”, añade. El porcentaje de cloro que debería tener una piscina es de al menos de 0,5 miligramos por litro.

Aunque normalmente suelen tener entre **1 y 2 miligramos por litro**, un nivel que, según las autoridades del sector, sigue siendo seguro para la salud.

“Para infectarse, una persona necesita estar expuesta a un número mínimo de partículas virales”, expone Bruce Ribner, director médico de la Unidad de Enfermedades Transmisibles Graves del Hospital de la Universidad Emory, en Estados Unidos.

**“Cualquier secreción que vaya al agua**, como por un estornudo o tos, se diluirá rápidamente”, dice.

"Esto haría que la probabilidad de que una persona se exponga a la cantidad **mínima de partículas virales** requeridas para causar infección es muy pequeña y, en una situación de la vida real, demasiado pequeña para estar preocupados", añade.

## BIBLIOGRAFÍA

1. PROTOCOLO DE APERTURA Natatorios en la Provincia de Buenos Aires. Recuperado de: <file:///E:/Bibliotecas%20y%20Documentos/Descargas/natatorios%20protocolo%20final.pdf>
2. Quiroga, N. (2016) La importancia de la motivación en los adultos mayores para la práctica de actividades físicas acuáticas (Tesis de posgrado). Universidad Nacional del Litoral. Argentina.
3. Orgaz, C. (13 de mayo de 2020) Coronavirus: ¿cuál es el riesgo de transmisión en playas y piscinas? Recuperado de: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52622941>
4. Nota técnica ASOFAP, patronal española del sector de la piscina (Abril de 2020). Recuperado de: [https://www.asofap.es/sites/default/files/documents/files/Agua\\_piscina\\_COVID-19-2020-04.pdf](https://www.asofap.es/sites/default/files/documents/files/Agua_piscina_COVID-19-2020-04.pdf)
5. Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis del Covid -19. 14 de mayo de 2020). Recuperado de: <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/recomendacionesAperturaPiscinas.pdf>