

# CLUB FLUVIAL LUGO NATACIÓN PROTOCOLO COVID-19

## EN BASE O PROTOCOLO FISIICOVID-DXT GALEGO DE MEDIDAS ANTE A CRISE SANITARIA DO COVID-19:

[https://www.fegan.org/fegan/tprd/1920/noticias/07/20200710\\_xer\\_protocolo\\_covid19/protocolo\\_e\\_taboas\\_fisicovid\\_fegan\\_20200707.pdf](https://www.fegan.org/fegan/tprd/1920/noticias/07/20200710_xer_protocolo_covid19/protocolo_e_taboas_fisicovid_fegan_20200707.pdf)

### ADESTRADORES ANTES

- Sintomas COVID-19: non acudir a actividade.
- Compartir vehículo para acudir o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehículo uso de mascarilla e xel hidroalcohólico, evitando contacto físico.
- Entrada instalación: mascarilla e xel hidroalcohólico a entrada, entrada por porta principal, manter 1,5m distancia seguridade, toma de temperatura automática.
- Uso vestuario: o indicado para o persoal do Club coas medidas establecidas para o mesmo.
- Contacto entre adestradores: evitar contacto físico, distancia seguridade, uso mascarilla.
- Compartir información do proceso de adestramento: evitalo, utilizar cada un o seu propio material, envío de información por medios telemáticos

### ADESTRADORES DURANTE

- Uso de aseos: protocolo limpeza, lavado de mans o finalizar, uso individual, distancia seguridade.
- Contacto con deportistas ou outros adestradores: evitar contacto físico, distancia seguridade, uso de mascarillas.
- Desplazamentos por zoa húmida: chanclas desinfectadas, desplazamento no perímetro do vaso en sentido antihorario, mascarilla e distancia seguridade.
- Uso de material: cronos, carpetas, rotuladores de pizarra branca.. non compartir, uso individual. O mesmo con calquera outro obxecto que se utilice durante a sesión, botellas..
- Ximnasio para adestramento en seco: os grupos deben manter distancia seguridade, calzado debe utilizarse só para ese fin.

### ADESTRADORES DESPOIS

- Saída: por porta do ximnasio, utilizar mascarilla, xel hidroalcohólico e distancia seguridade.
- Compartir vehículo para acudir o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehículo uso de mascarilla e xel hidroalcohólico.
- Despedida de adestradores: evitar contacto físico.

## DEPORTISTAS ANTES

- Entrada instalación: entrada por porta principal, mascarilla e xel hidroalcoholico a entrada e toma de temperatura automática, manter 1,5m distancia seguridade,.
- Saudos e contacto entre deportistas: evitar contacto físico, distancia seguridade, uso mascarilla.
- Uso de vestiarios: na medida do posible evitalos, para quen opte por vir cambiado da casa deixaremos una zona de bancos na praia da piscina e una estantería para deixar as mochilas, tamen reservarse un espacio para cambiarse os nenos máis pequenos cos país.
- Compartir vehiculo para acudir o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehiculo uso de mascarilla e xel hidroalcoholico evitando contacto físico.

## DEPORTISTAS DURANTE

- Uso de aseos: protocolo limpeza, lavado de mans o finalizar, uso individual, distancia seguridade.
- Contacto con deportistas ou outros adestradores: evitar contacto físico, distancia seguridade, uso de mascarillas sempre que seña posible.
- Grupos de adestramento: (max 25 por grupo e 75% capacidade do vaso, gardar distancia seguridade)
  - Promesas; grupos de 8-9 por sesión. En cada sesión 2 grupos saíndo de extremos opostos a piscina, cada grupo co seu adestrador.
  - Benxamines;  
Benxamines de primeiro ano (nenos 2010 nenas 2012) martes e xoves.  
Benxamines de segundo ano (nenos 2009 nenas 2011) luns, mercores e venres.
  - Alevines; aumentamos espacio: 3 ruas (o grupo dos infantiles retrasan 15 minutos a entrada o vaso polo que non coinciden con este grupo, así dispoñen das 3 ruas ata o final). Entrada progresiva no vaso a medida que van saíndo os benxamines.
  - Infantiles; 3 ruas dende inicio (retrasase 15 minutos a hora do inicio da sesión respecto o pasado ano para non coincidir con alevines no vaso).
  - Absolutos e juniors; 2 ruas dende inicio.

(Si e necesario en momentos puntuais podese coller unha rua a maiores do vaso grande)

- Desplazamentos por zoa húmida: chanclas desinfectadas, desplazamento no perímetro do vaso en sentido antihorario, mascarilla e distancia seguridade.
- Material de adestramento: propio de cada deportista, non compartir, non deixar na instalación, desinfectar despois de cada uso. Ordenalo adecuadamente durante o adestramento para o seu uso. Diferenciar adecuadamente botellas de reposición de líquidos.
- Traballo no ximnasio: desinfectar material e máquinas utilizadas (antes e despois) mascarillas, xel hidroalcoholico, utilizar un calzado para esta actividade.
- Quecemento en seco e traballo de core na praia da piscina: distancia seguridade, uso de mascarilla se e posible.

## DEPORTISTAS DESPOIS

- Saida: por porta do ximnasio, utilizar mascarilla, xel hidroalcoholico e distancia seguridade.
- Compartir vehiculo para acudir o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehiculo uso de mascarilla e xel hidroalcoholico.
- Despedida de compañeiros: evitar contacto físico.

## PAIS, TUTORES, RESPONSABLES ANTES

- Entrada instalación: mascarilla e xel hidroalcoholico a entrada, entrada por porta principal, manter 1,5m distancia seguridade, toma de temperatura automática.
- Saudos e contacto entre pais: evitar contacto físico, distancia seguridade, uso mascarilla.
- Compartir vehiculo para levar os nadadores o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehiculo uso de mascarilla e xel hidroalcoholico evitando o contacto.

## PAIS, TUTORES, RESPONSABLES DURANTE

- Pais que comparten espacio con outros país mentras agardan polos deportistas: evitar contacto físico, distancia seguridade uso de mascarillas, xel hidroalcoholico.

## PAIS, TUTORES, RESPONSABLES DESPOIS

- Saida: por porta do ximnasio, utilizar mascarilla, xel hidroalcoholico e distancia seguridade.
- Compartir vehiculo para acudir o adestramento: evitalo e no caso de acudir nun mesmo vehiculo uso de mascarilla e xel hidroalcoholico.