

## Guía de medidas COVID-19 para la competición: Ligas Galegas de Natación.

Estas medidas **refuerzan y se agregan** a las restricciones establecidas por las **Autoridades Sanitarias**, y deben complementarse con la **responsabilidad personal** de cada deportista, entrenador y demás miembros de la organización controlando su propio riesgo de contagiar o ser contagiado en función de su estado y circunstancias personales.

- Se establecerá como medidas fundamentales, el uso de mascarilla y la limpieza de manos frecuente.
- Antes de acudir a la actividad, los participantes deberán hacerse un AUTOTEST de confirmación de síntomas: fiebre, tos, falta de aliento...
- Todos los usuarios deberán traer consigo su propia mascarilla y funda/bolsa para guardarla con su nombre y es aconsejable, su propio gel hidroalcohólico.
- Todas las personas que tengan cualquier síntoma de COVID-19 o hayan estado en contacto con algún contagiado, no podrán acceder a la instalación o recinto.
- La entrada al recinto de competición se hará por Club.

Se recomienda el control de temperatura con termómetro al entrar en la instalación. Si se detecta fiebre, a partir de 37,5° C, no se podrá acceder al recinto. Se hará desinfección del calzado y manos.

- No estará permitido compartir alimentos y/o bebidas entre los participantes y/o personal. Todos estos productos tendrán el nombre de la persona.
- Será obligatorio el uso de mascarilla en todas las situaciones y en todo el recinto. Los participantes solo se la quitarán en el momento justo antes de entrar en el agua, tanto en el calentamiento como en la competición y la guardarán en la funda/bolsa personal que hayan traído a tal efecto. Ninguna mascarilla puede tirarse al suelo ni entregarla a otra persona.

Una vez finalizada la prueba, al salir del agua, los participantes deberán ponerse inmediatamente su mascarilla.

Será obligatoria su utilización durante el tiempo de circulación entre espacios comunes.

- Todos los entrenadores y demás miembros del staff (árbitros, jueces, delegados, personal de organización..) deberán llevar consigo mascarilla y recomendable, bote de gel hidroalcohólico propio.
- Se deberá prestar especial atención a las medidas establecidas por las Autoridades y las propias de la instalación para el uso de vestuarios y aseos.
- Se podrán utilizar los vestuarios masculino y femenino con un aforo máximo de 21 personas en cada uno en el caso de los deportistas, por lo que en la medida de o posible, se aconseja utilizar la grada para cambiarse. No se permite el uso de duchas.
- El uso de vestuarios y aseos no será para otro fin que el propio y durante el tiempo imprescindible.
- No se permitirá dejar objetos personales en los vestuarios debiendo dejarse en las zonas habilitadas para ello.

## Organización de la competición

- Los clubes participantes se ubicarán en los espacios asignados en las gradas. Para acceder a la playa de la piscina se bajará por la escalera situada al final de la grada.
  - Para el calentamiento cada club tendrá asignadas unas calles en las que podrá haber un máximo de 14 deportistas simultaneamente, debiendo cada club responsabilizarse de cumplir este requisito.
  - Los participantes se presentarán en cámara de salida dos series antes de la suya manteniendo en todo momento la distancia de seguridad y la mascarilla puesta.
  - La mascarilla deberá quitarse y ponerse mirando hacia el vaso de la piscina y nunca mirando hacia los cronometradores. Los nadadores esperarán a quitarse la mascarilla, a los pitidos cortos del Juez.
- En las pruebas de relevos, los nadadores mantendrán la mascarilla puesta hasta el momento de subir al poyete para iniciar su posta.
- Los nadadores que vayan finalizando su participación, en cuanto salgan del agua, se colocarán su mascarilla y abandonarán la zona de salida.
- Durante todo el evento se mantendrán las puertas de emergencia abiertas para facilitar la ventilación de la instalación.
  
  - Habrá un sentido de circulación único en la playa de la piscina **en sentido de las agujas del reloj**.