

INFORME SOBRE EL PROTOCOLO Y GUIA PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA

Dada la actualización constante de la normativa en relación a las medidas de prevención y contención de la infección Covid-19, se recuerda la siguiente información:

- La *Resolución de 14 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se adoptan medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19*, recomienda en su punto dos “cancelar o posponer cualquier actividad que no sea considerada fundamental y que pudiera ser postergable. El riesgo cero de transmisión de la COVID-19 no existe, y por ello aquellas actividades que no sean consideradas imprescindibles por los diferentes sectores u organizaciones deberían ser aplazadas hasta que mejore la situación epidemiológica”.
- La *Resolución de 3 de julio de 2020 de la Consejería de Salud por la que se establecen medidas urgentes en materia de eventos y actividades multitudinarias, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19* establece el procedimiento para efectuar **la valoración del riesgo en eventos y actividades multitudinarias con el objetivo de prohibir o permitir** la realización de las mismas en el territorio del Principado de Asturias. Por ello, en aquellas competiciones deportivas en las que no es posible controlar la asistencia de público por imposibilidad de cumplir con lo señalado en el párrafo anterior o porque un número elevado de participantes así lo aconseje, debe hacerse una autovaloración del riesgo del evento y solicitar autorización a la Consejería de Salud. La solicitud se remitirá a la Dirección General de Salud Pública mediante la dirección de correo electrónico DGSPCOVID19@asturias.org con un plazo mínimo de antelación a la realización del evento de diez días. En el momento actual está suspendido.
- La *Resolución del 9 de octubre de 2020 de la Consejería de Salud de quinta modificación de las medidas urgentes de prevención, contención y coordinación necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria por la COVID-19* añade el apartado 1.7 al Capítulo I sobre principios de protección y prevención universales frente a la COVID-19 con la siguiente redacción: “*Recomendaciones de los sistemas de climatización y ventilación*: En todos los espacios cerrados de ámbito público se seguirán, en la medida de lo posible, las recomendaciones vigentes del Ministerio de Sanidad en la operación y mantenimiento de los sistemas de climatización y ventilación de edificios y locales para la propagación del SARS-Cov-2.”

Normativa aplicable al ámbito deportivo mientras se mantengan las medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la COVID-19.

- *Resolución 14 de octubre de 2020, de la Consejería de Salud, de medidas urgentes de carácter extraordinario, urgente y temporal de prevención, contención y coordinación, necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19* se establece el uso obligatorio el uso de mascarilla en todos los casos en los entrenamientos de las disciplinas deportivas federadas en los que, durante algún momento de la práctica no se pueda asegurar la distancia de seguridad, con la única excepción de las circunstancias que exijan un aporte adicional elevado de oxígeno.
- *Resolución de 23 de octubre de 2020, de la Consejería de Salud,*

- permite el uso de las duchas en las instalaciones deportivas, siempre que sean individuales y se cuente con un sistema que permita la renovación de aire en este espacio. El uso de los vestuarios está permitido siempre que se garantice cinco metros cuadrados para cada persona que haga uso de ellos. En cualquier caso, se deberá disponer de un sistema que permita la renovación de aire en este espacio.
- Establece que la celebración de eventos deportivos, entrenamientos y competiciones deportivas que se celebren en instalaciones deportivas o en la vía pública deberán desarrollarse sin público.

En relación al *Protocolo y guía para la práctica de la apnea*, se hacen las siguientes consideraciones desde el punto de vista de la protección de la salud pública:

RECOMENDACIONES GENERALES

Información a las personas

Se recomienda recordar en el protocolo:

- Ninguna persona debe acudir en caso de presentar síntomas compatibles con la infección COVID-19, si se encuentra en aislamiento por haberse confirmado el diagnóstico, aunque esté asintomática o ya se encuentre bien, o en cuarentena domiciliaria por haber tenido contacto estrecho con una persona diagnosticada o con síntomas compatibles por la infección COVID-19.
- Las personas con condiciones físicas que les hacen **vulnerables al COVID-19** (mayores de 60 años, enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares incluida la hipertensión arterial, diabetes, cáncer, etc.) deben valorar su asistencia, no recomendándose, pudiendo acudir siempre que su condición clínica esté estable y lo permita, y manteniendo rigurosas medidas de protección según indicación de su profesional sanitario de referencia o Servicio de Prevención de Riesgos Laborales.
- El **procedimiento de actuación** ante la posibilidad de que alguna persona inicie síntomas compatibles con la infección COVID-19 durante el entrenamiento (a modo de ejemplo, abandono de la actividad, colocación de mascarilla quirúrgica, auto-aislamiento, contacto con los servicios sanitarios o valoración por el personal sanitario propio, notificación a Salud Pública, etc.). En caso de confirmarse un caso, deben colaborar y seguir las recomendaciones de Salud Pública.

Sería recomendable que las medidas informativas fuesen recordadas en las instalaciones deportivas mediante cartelera, señalización, megafonía etc.

Limpieza y desinfección de las instalaciones cerradas

- Las medidas de limpieza y desinfección de las instalaciones y materiales deben cumplir con lo establecido en la normativa. En la desinfección de las instalaciones, a realizar mínimo 2 veces al día, podrá utilizarse dilución de lejía recién preparada (1:50) o cualquiera de los productos con actividad virucida disponibles en el mercado autorizados y registrados por el Ministerio de Sanidad. En las tareas de limpieza debe prestarse especial atención a las zonas de uso común y a las superficies de contacto más frecuentes como pomos de

puertas, pasamanos etc. Asimismo, en las piscinas deberán limpiarse y desinfectarse los diferentes equipos y materiales como vasos, corcheras, reja perimetral etc.

- En los aseos debe haber disponibilidad de jabón, o en su defecto de geles hidroalcohólicos o desinfectantes para manos con actividad virucida aprobados por el Ministerio de Sanidad, y toallas de papel desechable. Asimismo, deberán contar con papelera con tapa y, a ser posible, pedal.

Declaración responsable

Sería recomendable que todas las personas implicadas en entrenamientos y competiciones (participantes, jueces, entrenadores etc.) firmaran una declaración responsable que incluyese, además del conocimiento y compromiso de cumplimiento del protocolo de prevención y control de la infección COVID-19, el compromiso de no acudir en caso de presentar síntomas o dudas de tenerlos, estar en aislamiento, cuarentena etc., y en caso de ser persona vulnerable al COVID-19, o convivir con persona vulnerable, a acudir libremente conociendo y aceptando los riesgos potencialmente graves (incluso mortales) derivados de una posible infección.

Medidas para evitar aglomeraciones

El protocolo debe incluir una serie de recomendaciones para evitar aglomeraciones en las llegadas y salidas de los espacios utilizados para entrenamientos y competiciones, tales como escalonamiento de las mismas, circuitos diferenciados de entrada y salida, señalizaciones, control de aforos etc. Es importante, asimismo, evitar tablones de anuncios o concentración de personas para recoger identificaciones, habilitando los mecanismos necesarios para ello.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA COMPETICIONES

Comité o Coordinador COVID-19

Se recomienda la existencia de una persona o comité encargada, además, del cumplimiento de todas las medidas de prevención y control establecidas en relación a la infección COVID-19, de la realización de una autovaloración del riesgo de cada evento y de la solicitud del permiso a la Consejería de Salud en caso de que fuera preciso.

Asistencia de público

Si bien en esta actividad no es probable la asistencia de público, en caso de que ésta tuviera lugar estará supeditada a la normativa en vigor en cada momento. En caso de permitirse actividades con público deben adoptarse las medidas que establece la normativa

- El público debe permanecer sentado, y con uso obligatorio de mascarilla, en butacas preasignadas. En caso de no poder garantizar esta condición o de tratarse de un evento multitudinario, deberá solicitarse el permiso de la Consejería de Salud.
- Muy importante en las competiciones con público, especificar las medidas que se adoptarán para evitar la aglomeración de personas a las entradas y salidas (control de

accesos, circuitos de entrada y salida, señalizaciones, control de aforos que aseguren la distancia de seguridad etc.),

Actos sociales y entrega de premios

- Los actos sociales y entregas de premios se restringirán a los mínimos imprescindibles. En todo caso, el público deberá cumplir lo dispuesto en el apartado anterior. Dichos actos deben organizarse de tal manera que se eviten las aglomeraciones.

ANOTACIONES AL PROTOCOLO

- El uso de vestuarios y duchas se ajustará a la normativa vigente en cada momento.
- Reseñar con respecto al uso de guantes, y en relación a su uso si su finalidad es la prevención de la infección COVID-19, no son recomendables en general salvo en determinadas circunstancias (manipulación de alimentos, contacto con fluidos o secreciones de otras personas etc.), siendo mejor una buena higiene de manos. En caso de utilizarlos, no eximen del lavado de manos y es necesario retirarlos correctamente.
- Aunque la **toma de la temperatura** se incorpora en el protocolo, no es una medida estrictamente recomendada en el momento actual por las autoridades sanitarias para el control de la infección por coronavirus. Sería recomendable la vigilancia de síntomas, incluyendo la toma de temperatura en domicilio, de todas las personas implicadas y el compromiso de no acudir en las circunstancias señaladas.
- En el uso de embarcaciones y en las actividades que requieren la presencia de compañeros (safety, coach), se recomienda que las parejas de entrenamiento sean estables.
- En relación a la autovaloración del riesgo que se incluye en el Anexo I, no procede dado que cada evento debe ser valorado independientemente.

Las citadas actividades están supeditadas en todo caso a la situación epidemiológica que puede ser cambiante y determinar la suspensión de actividades programadas en el ámbito autonómico y local.

Se insiste, en todo caso, en tener las máximas medidas de protección y garantizar que, si no pueden cumplirse, y por una medida de máxima prudencia y seguridad de la población, se desaconseja la realización de dichas actividades.