

## Guía de medidas COVID-19 para la competición: 1ª Jornada de la Liga Gallega de Natación Benjamín.

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 mantenimiento de la distancia interpersonal de 1,5 m, 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 sexos y Club, y solo estará permitida previa identificación (DNI, pasaporte, carnet de conducir) a los participantes inscritos y a los técnicos, delegados y jueces acreditados. Todos deben entregar a su llegada el modelo de declaración responsable.

Será obligatorio 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.

- 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 16 personas en cada uno en el caso de los deportistas y de 5 personas en el caso del jurado de competición.
- 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 participantes se ubicarán en los espacios asignados en las gradas.
- La competición se desarrollará en 2 turnos, uno femenino de 15:30 a 17:00 horas y otro masculino de 17:15 a 19:00 horas, con un máximo de 32 nadadores-as por turno. Los calentamientos serán de 15:30 a 16:10 (1º turno) y de 17:15 a 17:50 horas (2º turno) y la competición comenzará a las 16:20 (1º turno) y las 18:00 horas (2º turno).
- Los participantes se presentarán en cámara de llamadas con 3 series de antelación a 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 msacarilla, a los pitidos cortos del Juez.
- Habrá un sentido de circulación restringido y único en la playa de la piscina **en sentido horario según el plano.**

