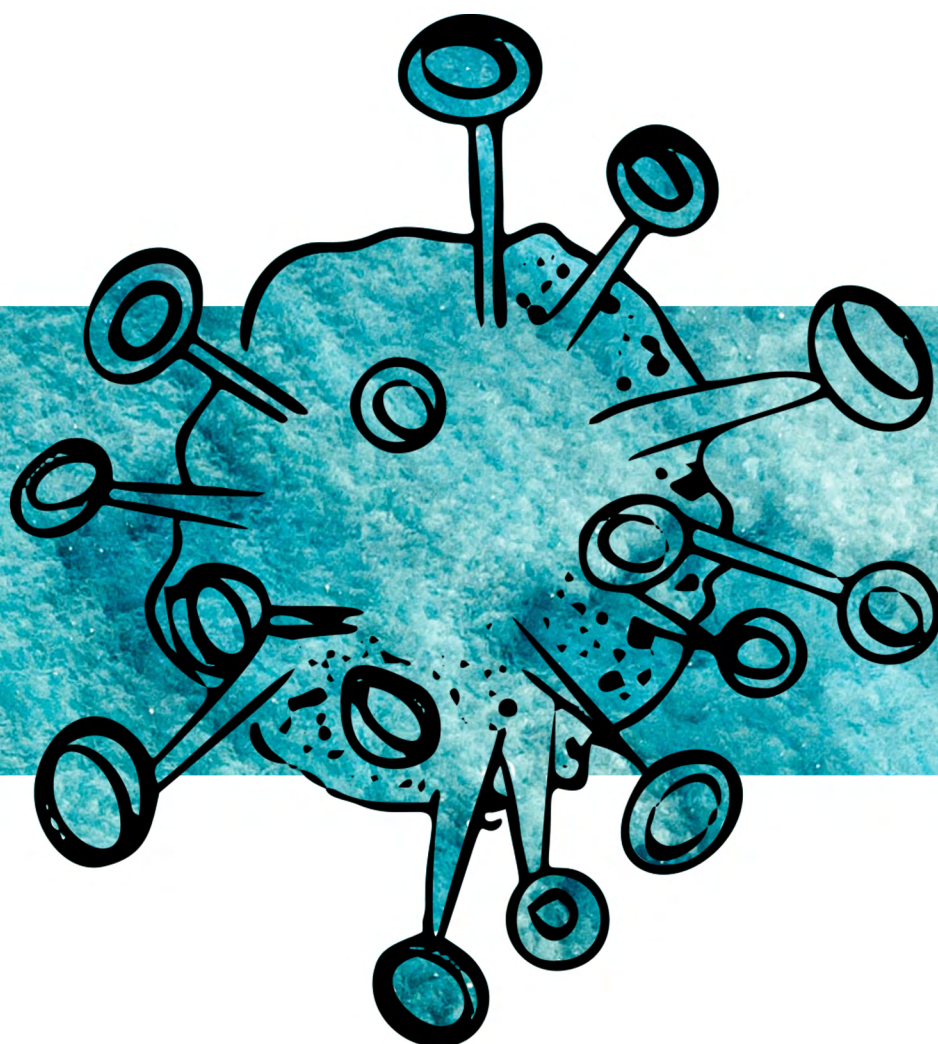


Recomendaciones

para actuar frente a la COVID-19
en actividades relacionadas con el
salvamento y socorrismo



00 Índice

01 Introducción	página 03
02 Objetivos	página 04
03 Contenidos	página 05
04 Consideraciones generales	página 06
05 Actuación del o la socorrista y medidas de seguridad en la aplicación de los primeros auxilios	página 08
06 Actuación del o la socorrista y medidas generales de seguridad frente a la COVID-19 en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención	página 10
07 Actuación del o la socorrista y medidas específicas de seguridad frente a la COVID-19 en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención en instalaciones acuáticas	página 12
08 Actuación del o la socorrista y medidas de seguridad específicas en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención en espacios acuáticos naturales	página 13
09 Recomendaciones en la actuación del personal técnico y de las personas practicantes de salvamento y socorrismo en las sesiones de entrenamiento	página 14
10 Conclusiones	página 16
11 Bibliografía	página 17
Anexo 1	página 18
Anexo 2	página 19

01

Introducción

De acuerdo con lo establecido en el documento Misión, Visión y Valores, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo fomenta el desarrollo y la práctica de esta modalidad deportiva y gestiona la organización de las competiciones de carácter estatal y el ejercicio de la representación de España en las de índole internacional; representa a España con carácter exclusivo en las federaciones supranacionales de su ámbito de actuación; fomenta la tecnificación y el alto nivel en su deporte; vela por la protección de la salud de las personas que practican su deporte, el juego limpio y la dimensión ética de la competición; fomenta la formación en materias relacionadas con los primeros auxilios, el salvamento y el rescate; impulsa la cultura de la prevención de los accidentes en el medio acuático y de la preservación de la vida en situaciones de riesgo a través de la cultura del salvamento; y promueve la capacitación de las personas en la esfera del socorrismo.

La utilización de los espacios acuáticos como medio de disfrute y de realización de actividades de ocio durante el periodo estival hace que millones de personas cada año se desplacen a zonas costeras o a espacios acuáticos de interior para pasar sus vacaciones. En la misma línea, se multiplica la utilización de instalaciones acuáticas por parte de la sociedad.

La COVID-19 es una enfermedad respiratoria altamente contagiosa, que en estos momentos afecta a nuestro país lo que hace necesario el desarrollo de protocolos de protección tanto para los socorristas que desarrollen su actividad profesional o deportiva en estos espacios como para las personas que pretendan disfrutar de los mismos.

Este documento se ha elaborado para establecer las recomendaciones para actuar frente a la COVID-19 en actividades relacionadas con el salvamento y socorrismo tanto en el ámbito profesional (actuaciones de primeros auxilios y en el medio acuático) como en el deportivo (actividades en seco y en espacios acuáticos).

El objeto es conseguir preservar la salud de las personas implicadas en ellas minimizando los riesgos de transmisión de la COVID-19 y proporcionar un ambiente seguro y saludable tanto para el desempeño de la actividad profesional del socorrista como para la práctica deportiva de la modalidad de salvamento y socorrismo.

Para su desarrollo se han tenido en cuenta las recomendaciones de expertos, tanto del ámbito sanitario como del de prevención y seguridad acuática, así como los criterios establecidos por las autoridades competentes en estas materias.

02 Objetivos

Los objetivos que la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo pretende con el presente documento técnico son los siguientes:

- Ofrecer recomendaciones a los y las socorristas, en materia de prevención, para la protección de su salud y la de las personas usuarias en sus actuaciones.
- Ofrecer recomendaciones a los y las socorristas, en aplicación de los primeros auxilios, en sus intervenciones con garantía de prevención frente a la COVID-19.
- Ofrecer recomendaciones a los y las socorristas, en sus intervenciones acuáticas frente a la COVID-19.
- Establecer medidas de protección del uso del material de los y las socorristas, tanto en instalaciones acuáticas como en espacios acuáticos naturales frente a la COVID-19.

03 Contenidos

Este informe técnico pretende responder y dar la cobertura necesaria a la demanda de preguntas formuladas por los y las socorristas y las entidades responsables de instalaciones acuáticas y de la seguridad de espacios acuáticos naturales, en relación con las recomendaciones a seguir para preservar tanto la salud de las personas usuarias de

estos espacios como de las personas profesionales que velan por la seguridad de quienes acceden a ellos.

Para ello, la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo ha desarrollado los siguientes contenidos:

- Protocolo de seguridad para las intervenciones de los y las socorristas.
- Recomendaciones en la actuación del o la socorrista y medidas de seguridad en la aplicación de los primeros auxilios.
- Recomendaciones y medidas de seguridad en el desarrollo de la labor de vigilancia y prevención.
- Recomendaciones en la actuación del o la socorrista y medidas de seguridad en la intervención ante una persona accidentada en espacios acuáticos (instalaciones acuáticas y espacios acuáticos naturales).

04 Consideraciones generales

La COVID-19 es la enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que conocemos como coronavirus. Este virus, se transmite a través de las secreciones de personas infectadas, principalmente por contacto directo con gotas respiratorias de más de 5 micras (capaces de transmitirse a distancias de hasta 2 metros), o a través de las manos o cualquier superficie que pueda estar contaminada con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos.

En actividades físico deportivas el volumen respiratorio aumenta notablemente, no solo durante el tiempo del ejercicio, sino durante un cierto tiempo al finalizar el mismo, relacionado con la deuda de oxígeno del esfuerzo realizado.

Por tal motivo, deberíamos tener en cuenta esta situación, intentando, en la medida de lo posible, aumentar el distanciamiento personal indicado por las autoridades sanitarias para condiciones normales y atendiendo a las especificaciones realizadas para la realización de ejercicio físico.

Los espacios acuáticos son el entorno preferido para el disfrute del tiempo de ocio

de millones de personas en nuestro país, y después del confinamiento sufrido y ante la llegada del verano se convierten en espacios deseables para alcanzar la Nueva Normalidad que tantos anhelamos, recuperando prácticas saludables de deporte, ocio y tiempo libre. En este sentido, se han emitido diferentes informes vinculados a protocolos de actuación ante la pandemia producida por la COVID-19 en estos y otros entornos.

El informe del Centro Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) sobre transmisión de la COVID-19 en playas, piscinas y entornos de baño de agua dulce, de fecha 8 de mayo, sugiere que su propagación en entornos acuáticos es poco probable, sobre todo en aquellos con agentes desinfectantes como el hipoclorito sódico, cloruro sódico (sal) u otros. Dicho informe advierte que los entornos de baño de agua dulce no tratada con desinfectantes pueden ser más propicios para la propagación del virus, siendo entornos menos seguros para su uso. Añade también que, las actividades en playas y piscinas tratadas con desinfectantes son seguras, habiendo un bajo riesgo de contagio por su uso lúdico o deportivo y referenciando la posibilidad de contagio a la relación interpersonal.

Según los últimos informes sobre la baja autoinmunidad de la población española y hasta la aparición de una vacuna, las conductas sociales en todos los ámbitos nos obligarán a establecer unas medidas básicas de comportamiento social para evitar el contagio por COVID-19 y así mantener controlada la evolución de la pandemia. Vamos a enumerar lo recogido hasta la actualidad sobre estas recomendaciones generales:

- Intentar realizar cualquier acción de forma individual, siempre que sea posible.
- Usar correctamente la mascarilla, siempre que sea posible.
- Priorizar actuaciones de máxima higiene de manos a través del uso frecuente de productos desinfectantes.
- Usar el material de prevención necesario, indumentaria o complementos de carácter individual y no transferible, evitando al máximo compartir cualquier elemento de este tipo.
- Prestar especial atención a la máxima desinfección del material de uso compartido, insistiendo en buscar estrategias para que este sea el menor posible.

La realización de actividad individual es la forma más segura para entornos acuáticos accediendo a las zonas de baño sin detenerse, ni antes ni después en las zonas colindantes a estos espacios y, manteniendo, siempre que sea posible, una distancia interpersonal de 2 metros, incluso en el medio acuático para evitar el contagio.

El disfrute y el ocio en los espacios acuáticos no está vinculado únicamente al medio, sino que conlleva actividades de diferente

ámbito en las zonas aledañas terrestres, lugares donde crecen exponencialmente las posibilidades de contagio y donde se deben extremar las medidas de control de la transmisión de la COVID-19. Este informe presenta la figura del o la socorrista como personal experto en materia de seguridad y prevención en estos espacios que puede colaborar en el mantenimiento de dichas medidas.

05

Actuación del o la socorrista y medidas de seguridad en la aplicación de los primeros auxilios

- Nadie ajeno al servicio activo de la jornada laboral puede estar presente dentro de los límites del puesto de socorro.
- La relación entre profesionales se debe realizar con el mantenimiento de la distancia de seguridad. Si por necesidades del servicio se debe romper la distancia de seguridad, los profesionales deberán llevar una mascarilla quirúrgica.
- Toda víctima es infecto-contagiosa hasta que se demuestre lo contrario, con lo cual la mayor arma del socorrista es la prevención.
- El o la socorrista debe llevar encima los EPIs necesarios para realizar cualquier atención sanitaria que requiera realizarse a menos de 2 metros de distancia.
- Para acercarnos a cualquier tipo de víctima es obligatorio llevar puesto mínimo una mascarilla FFP2 y material de protección ocular.
- El o la socorrista debe colocar previamente una mascarilla quirúrgica a la víctima, siempre que el contexto lo permita.
- Toda comunicación con las víctimas se realizará respetando una distancia de al menos 2 metros de distancia si la situación lo permite.
- Si se debe romper la distancia de seguridad de 2 metros de forma obligatoria, en primera instancia solo la romperá uno de los socorristas.
- El o la socorrista, ante el contacto directo con cualquier víctima, deberá hacer uso de guantes de protección independientemente de que existan fluidos corporales por medio o no.
- Debe evitarse contaminar el puesto de socorro si no es estrictamente necesario para atender a la víctima. Tras la atención a una víctima en el puesto de socorro, se deberá desinfectar por completo tanto el espacio como los materiales con los que ha sido atendida.
- No se debe intercambiar ningún material entre socorristas, ya sea personal o de trabajo. Si fuera estrictamente necesario, antes de intercambiar cualquier material entre socorristas debe ser desinfectado previamente para evitar los riesgos de transmisión.
- En las víctimas en parada cardíaca solo se realizan compresiones toráci-

cas. Bajo ningún concepto se realizarán ventilaciones boca a boca. Si se trata de personal sanitario entrenado en el manejo del balón de resucitación, podrá hacer uso de este con las medidas de protección personal adecuadas. Siempre se evitarán maniobras que generen aerosoles.

- Tras el uso del desfibrilador, se realizará la desinfección correspondiente al igual que cualquier otro material sanitario, teniendo especial cuidado en no deteriorarlo ya que se trata de un dispositivo electrónico. Se realizará la reposición de los parches de desfibrilación tras finalizar la intervención.
- En una víctima en parada cardiaca, en el caso de disponer de material de oxigenoterapia, se colocará a la víctima una mascarilla con reservorio a 15 lpm y, sobre esta, una mascarilla quirúrgica.
- Queda totalmente prohibida la entrada de familiares u otros acompañantes en el puesto de socorro, exceptuando que la víctima sea menor de edad.
- Cuando el o la socorrista atiende a una víctima, debe de exigir una distancia de seguridad social mínima de 4 metros a todas las personas usuarias que se encuentren en el entorno de esta.
- Al final de cada jornada laboral se debe limpiar y desinfectar, con produc-

tos hidroalcohólicos o con materiales de desinfección testados científicamente, todo el material de trabajo además del puesto de socorro, para que el relevo pueda trabajar con garantía de seguridad.

- Se aconseja, siempre que sea posible, la manipulación del material de asistencia con guantes de un sólo uso para reducir los riesgos de transmisión, limpiando y desinfectando en profundidad todo el material utilizado y desprendiéndose de los guantes una vez finalizada dicha manipulación.
- El o la socorrista deberá lavarse las manos periódicamente durante la jornada laboral, haciendo especial hincapié tras el contacto con víctimas o ante situaciones de posible riesgo de contagio.
- Se recomienda disponer de espacios de aislamiento individual debidamente desinfectados, para almacenar indumentaria comida y objetos personales, evitando en todo momento intercambios del mismo.

06

Actuación del o la socorrista y medidas generales de seguridad frente a la COVID-19 en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención

• En el caso de que los o las socorristas tengan que realizar otras tareas de prevención de la salud frente a la COVID-19 como la de tomar la temperatura a las personas que accedan a los espacios acuáticos, de forma aleatoria o permanente, el servicio deberá incrementarse en el número de profesionales suficientes para poder desarrollar esta labor y nunca podrá ir en detrimento de poder garantizar las medidas de prevención, vigilancia y seguridad de la zona de baño.

• Como equipo de protección individual, el o la socorrista deberá llevar consigo, al menos, los siguientes materiales:

- Guantes desechables.
- Mascarilla de protección individual.
- Bote de hidrogel para limpieza asidua y regular de las manos.
- Protector solar.
- Silbato.
- Elementos de protección ocular.

• Durante las rondas de vigilancia el o la socorrista deberá llevar puesta la mascarilla, no siendo recomendable la utilización de guantes. En caso de tener que realizar una actuación que requiera un nivel de actividad física medio/alto se desprenderá de ella cerciorándose de que no quede depositada en ningún lugar inapropiado.

• Es necesario mantener la máxima higiene de manos, así como tener la precaución pertinente en la colocación y retirada de la mascarilla de protección, tal y como se indica en el Anexo 1.

• En las situaciones en las que el o la socorrista deba comunicarse con las personas usuarias y/o con compañeros o compañeras del servicio, deberá respetar, en todo momento, la distancia de seguridad pertinente. En espacios abiertos, siempre que sea posible, los intervinientes en la conversación deberán colocarse de forma lateral a la dirección del viento.

- En las situaciones en las que, por necesidad de entrada al agua, deba desprenderse de la mascarilla, además de las indicaciones ya mencionadas, deberá tener en cuenta lo siguiente:

Si la víctima está consciente se acercará a ella manteniendo la distancia de seguridad pertinente y, a ser posible, lateralmente a la dirección del viento.

- Es prioritario disponer de material auxiliar personal de intervención para cualquier rescate, independientemente de la distancia, situación, posición o estado de la víctima. Esto permitirá que el o la socorrista pueda mantenerse alejado de la víctima mientras le facilita el material auxiliar. De no ser posible, se utilizará, como último recurso, el contacto directo con la víctima.
- En una situación extrema, en la que no se disponga de material, se intentará establecer comunicación con la víctima desde una posición que evite que ninguno de los intervinientes (socorrista y víctima) esté expuesto a las exhalaciones del otro, utilizando un método de remolque adecuado para ello.

Si la víctima está inconsciente el o la socorrista se asegurará, en todo momento, de que su respiración y exhalación no queden expuestas a la zona de ventilación de la víctima y viceversa.

- Tanto el material auxiliar como el de rescate que sea susceptible de ser utilizado por el o la socorrista durante el servicio (aletas, tubo de rescate, boya torpedo, etc.) deberá ser limpiado y desinfectado en profundidad. En caso de tener que intercambiarlo con otro compañero o compañera deberá ser manipulado con la máxima asepsia.

- Se debe prestar especial atención al cuidado, uso y limpieza del silbato durante y después del servicio. No es recomendable la limpieza del silbato con hidrogeles, ya que pueden generar irritaciones de la piel y/o mucosas, por

lo que su limpieza debería realizarse con jabón y abundante aclarado con agua. Respecto a la ubicación del mismo, durante el servicio, se recomienda llevarlo al cuello y protegerlo bajo la camiseta del uniforme evitando colocarlo en la muñeca donde queda expuesto al roce o contacto con múltiples superficies.

- La labor principal del o de la socorrista es la prevención, vigilancia e intervención en caso necesario ante situaciones de emergencia o urgente necesidad.

07

Actuación del o la socorrista y medidas específicas de seguridad frente a la COVID-19 en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención en instalaciones acuáticas

• La labor principal del o la socorrista es la de establecer las medidas de prevención y vigilancia en la zona de baño en aras de garantizar la seguridad de las personas usuarias ante accidentes y ahogamientos. Cualquier otra actividad relacionada con la prevención de contagios de la COVID-19, como la de realizar el recuento de las personas que se encuentran en zonas verdes, en la lámina de agua o en cualquier otra zona con el fin de evitar que se sobrepase el aforo establecido, tomar la temperatura o realizar la valoración de los síntomas indicadores de infecciones a las personas que accedan a la instalación acuática, de forma aleatoria o permanente, etc., no deberá ir en detrimento de poder garantizar las medidas de prevención, vigilancia y seguridad del vaso o vasos de la instalación acuática, llevándose a cabo a través del refuerzo del personal de seguridad de salvamento y socorrismo, dotando a la instalación de un mayor número de socorristas.

• El personal de socorrismo prestará su servicio de prevención y vigilancia con mascarilla. El servicio de socorrismo deberá contar con personal suficiente para que en el caso de una intervención acuática, uno de los o las socorristas se desprenda de la mascarilla y un compañero o una compañera le preste ayuda desde tierra. Solamente se desprenderá de la mascarilla el o la socorrista cuan-

do sea necesario introducirse en el agua para realizar algún rescate.

• La labor de control de las mediciones de los valores higiénico-sanitarios del agua (niveles de cloro pH, turbidez, etc.), estará vinculada a lo establecido en la normativa de cada Comunidad Autónoma manteniendo, en cualquier caso, los niveles recomendados por las medidas publicadas por el Ministerio de Sanidad para la prevención de contagios de la COVID-19.

• Se recomienda la prohibición del uso de materiales hinchables, tales como colchonetas, pelotas, materiales de juego, etc., en cualquier instalación ya sea pública o privada, con el fin de evitar el riesgo de contagio a través de sus superficies. En el caso de que los niños, niñas o menores de edad requieran del uso de materiales de flotación (manguitos, "churros", burbujas, flotadores, etc.), estarán bajo la estricta y permanente supervisión y vigilancia del padre, madre o tutor legal siendo su responsabilidad velar por garantizar su seguridad en el medio acuático y terrestre. Debido al riesgo de contagio de estos materiales a través de sus superficies, se evitará el intercambio y contacto entre las personas usuarias, manteniendo siempre la distancia social establecida para la lámina de agua.

08

Actuación del o la socorrista y medidas de seguridad específicas en el desarrollo de su labor de vigilancia, prevención o intervención en espacios acuáticos naturales

- La labor principal del o la socorrista es la de establecer las medidas de prevención y vigilancia en la zona de baño en aras de garantizar la seguridad de las personas usuarias ante accidentes y ahogamientos. Cualquier otra actividad relacionada con la prevención de contagios de la COVID-19, como el control del distanciamiento social, tomar la temperatura, etc. no deberá ir en detrimento de poder garantizar las medidas de prevención, vigilancia y seguridad del espacio acuático, llevándose a cabo a través del refuerzo del personal de seguridad de salvamento y socorrismo, dotando al servicio de un mayor número de socorristas.
- El personal de socorrismo prestará su servicio de prevención y vigilancia con mascarilla. El servicio de socorrismo deberá contar con personal suficiente para que en el caso de una intervención acuática, uno de los o las socorristas se desprenda de la mascarilla y un compañero o una compañera le preste ayuda desde tierra. Solamente se desprenderá de la mascarilla el o la socorrista cuando sea necesario introducirse en el agua para realizar algún rescate.
- Todo profesional que tenga que introducirse en el agua para realizar un rescate se desprenderá de la mascarilla cerciorándose de que no quede depositada en ningún lugar inapropiado, quedando sus compañeros o compañeras a la espera de prestarle ayuda desde tierra, dotados, como es pertinente, con mascarilla, guantes y protección ocular ante el inminente contacto con la víctima.
- Todo el material de comunicación (walkies, micros, móviles, etc.), se deberá proteger con film transparente (desechable en cada uso) y corroborar su buen funcionamiento antes del servicio. En caso de utilizar fundas resistentes al agua para estos equipos se actuaría de la misma forma prestando especial atención al momento de desfundar y pasar la emisora a otra funda.
- Cuando sea necesario que uno o varios socorristas compartan espacios reducidos (motos de agua, embarcaciones, etc.), y no pueda mantenerse la distancia de seguridad establecida, se tendrá el máximo cuidado con el manejo de espacios y superficies comunes, así como, evitar la comunicación cara a cara, siempre que sea posible.
- Los vehículos utilizados durante el servicio deberán ser sometidos a su desinfección total, al menos, dos veces durante la jornada y de forma periódica en las superficies más utilizadas (timón, manillar, etc.).
- En el caso de requerir el uso de mosquetones, cabos o similar, estos materiales deberán ser sustituidos por otros de forma inmediata, para no retrasar las posibles intervenciones posteriores procediendo a su desinfección antes de su nueva puesta en servicio.
- El uso de material de protección individual durante el servicio, como cascos, guantes de protección, neoprenos, gafas de bucear, tuba, reguladores o similares, debe ser de uso personal no intercambiable con otros compañeros u otras compañeras.

09

Recomendaciones en la actuación del personal técnico y de las personas practicantes de salvamento y socorrismo en las sesiones de entrenamiento

- Respetar siempre las recomendaciones de las autoridades sobre las medidas preventivas para la práctica deportiva en instalaciones y espacios acuáticos ante infecciones por coronavirus.
- Considerar las diferentes situaciones individuales de inactividad o baja actividad no habituales en deportistas, producidas por el tiempo de confinamiento, a la hora de planificar los entrenamientos, destacando la importancia del calentamiento exhaustivo y el aumento progresivo de la intensidad de las sesiones.
- Tener en cuenta que durante la actividad física aumenta el volumen respiratorio, pudiendo generar más posibilidades de contagio tanto por la exposición de una mayor carga vírica en la respiración de otras personas usuarias, como por el aumento del riesgo de infección personal, según las indicaciones de la Sociedad Española de Médicos del Deporte.
- Permanecer lo menos posible en zonas de acceso, recepción o tránsito de las instalaciones o lugares de entrenamiento, utilizando la mascarilla el

mayor tiempo posible, permaneciendo en los lugares de entrenamiento el tiempo estrictamente necesario para el desarrollo de la sesión.

- Prestar especial cuidado a las mascarillas desechables que deberán retirarse antes de la realización del ejercicio y ser depositadas en los recipientes dispuestos para ello. Las mascarillas reutilizables se guardarán con el resto de las pertenencias. Una vez finalizado el entrenamiento se recomienda la utilización de la mascarilla. En espacios al aire libre, aunque no sea obligatorio su uso, se recomienda su utilización, siendo obligatoria siempre que no sea posible respetar la distancia social permitida.
- Acudir a la zona de entrenamiento con la ropa deportiva que se vaya a utilizar, evitando compartir espacios comunes para el cambio de indumentaria.
- Extremar las precauciones si por requerimientos del entrenamiento se ha de cambiar de indumentaria, realizándose en zonas poco concurridas y manteniendo siempre el distanciamiento personal, colocando la ropa de

cambio y pertenencias en nuestra bolsa de deporte.

- Evitar ducharse al finalizar el entrenamiento en la propia instalación. Hacerlo en el propio domicilio.
- Respetar los itinerarios unidireccionales establecidos, evitando cruzarse de manera frontal con otras personas usuarias, siempre que sea posible.
- Mantener una continua desinfección de manos, evitando el contacto con las vías respiratorias y/o con los ojos y eludir tocar cualquier superficie de la instalación o espacio acuático, como barandillas, pasamanos, picaportes, etc.
- Fomentar la realización de entrenamientos individuales, respetando la distancia social establecida para la lámina de agua. Si fuera necesaria la realización de sesiones grupales, se prestará especial atención al distanciamiento personal entre deportistas, atendiendo a las medidas de prevención establecidas por las autoridades sanitarias competentes sobre entrenamientos de equipos y grupos con dirección técnica.

- Cumplir, por parte del personal técnico responsable de los entrenamientos, con las recomendaciones establecidas de protección individual, prestando especial atención al uso permanente de la mascarilla y de elementos de protección ocular.
- Utilizar material de entrenamiento personal, evitando compartirlo y/o almacenarlo de forma conjunta, siendo necesaria su desinfección antes y después de cada sesión de entrenamiento. Si fuera necesario almacenarlo en alguna zona común, como en el caso, por ejemplo, de tablas, y skies de salvamento, etc., será necesario garantizar el distanciamiento y desinfección de los mismos antes de cada uso.
- Intercambiar información a través de medios digitales, evitando la utilización de soporte físico como papel, cartulinas, carpetas, etc.
- Realizar los entrenamientos en espacios acuáticos naturales en horarios de menor afluencia de usuarios, siempre que sea posible.

10 Conclusiones

1 La realización de actividades individuales es la más segura, en entornos acuáticos, para evitar contagios, accediendo a las zonas de baño sin detenerse, ni antes ni después, en las zonas colindantes a estos espacios y manteniendo, siempre que sea posible, una distancia interpersonal mínima de 2 metros, incluso en el medio acuático para evitar el contagio por secreciones.

2

En entornos de agua dulce donde no existe un tratamiento de desinfección, o durante la realización de actividades deportivas o lúdicas que aumenten el volumen respiratorio o en situaciones meteorológicas que aumenten la difusión de las secreciones es recomendable aumentar la distancia mínima de 2 metros establecida.

3

Es necesario que todas las entidades responsables de la seguridad en espacios acuáticos (instalaciones acuáticas y espacios acuáticos naturales), durante el período estival, doten de recursos humanos y materiales los servicios de salvamento y socorrismo tanto para la prestación, con todas las garantías, de los servicios necesarios como para la protección individual de los y las socorristas que los llevan a cabo.

4

Para poder preservar la seguridad de los y las socorristas y de las demás personas usuarias de los espacios acuáticos es necesario que todas las personas respeten las normas establecidas y sigan las indicaciones del personal de seguridad, en todo momento, en especial en lo relativo al distanciamiento social tanto dentro como fuera del agua.

11

Bibliografía

Ministerio de Sanidad. Recomendaciones para la apertura de la actividad en las piscinas tras la crisis del COVID-19. Actualización 14 de mayo de 2020

Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición. Sociedad Española de Medicina del deporte. (SEMED), Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGM). Versión 1 de mayo de 2020

Protocolo para las instalaciones acuáticas de uso público en un contexto de próxima apertura debido a la COVID-19. Asociación Española de Profesionales del Sector Piscinas. 27 de abril del 2020

Propuestas de medidas higiénico-sanitarias y de distanciamiento social para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios en la reapertura y funcionamiento de los centros deportivos y gimnasios durante el COVID-19. Federación Nacional de empresarios de instalaciones deportivas 24 de abril del 2020

Ministerio de Sanidad. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. 20 de abril. 2020

Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19. Versión del 6 de abril de 2020

Ministerio de Sanidad. Buenas prácticas en los centros de trabajo y medidas para la prevención de contagios COVID-19. Actualización 11 de abril de 2020

Ministerio de Sanidad. Documento técnico. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID19. Versión del 6 de abril de 2020

Ministerio de Sanidad. Medidas higiénicas para la prevención de contagios del COVID-19 Versión de 6 de abril de 2020

Ministerio de Sanidad. Dirección General de Salud Pública, Calidad e Innovación. Productos virucidas autorizados en España Versión de 6 de abril de 2020

International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR). Recopilación de documentos referentes al consenso de la ciencia sobre recomendaciones frente a la COVID-19:

COVID-19 infection risk to rescuers from patients in cardiac arrest March 30, 2020

Emergency Care: Dispatcher instruction in CPR (BLS): Systematic Review November 29, 2018

Advanced Airway Management During Adult Cardiac Arrest (ALS): Systematic Review March 21, 2019

Tracheal suctioning of meconium at birth for non-vigorous infants: a systematic review and meta-analysis (NLS #865): Systematic Review October 17, 2019

Vasopressors in Adult Cardiac Arrest (ALS): Systematic Review March 21, 2019

Initial Oxygen Concentration for Preterm Neonatal Resuscitation: (NLS 864) Systematic Review January 15, 2019

Extracorporeal Cardiopulmonary Resuscitation (ECPR) for Cardiac Arrest – Adults (ALS): Systematic Review November 29, 2018

Advanced Airway Interventions in Pediatric Cardiac Arrest (PLS): Systematic Review February 08, 2019

Removal of foreign body airway obstruction (BLS): Systematic Review January 01, 2020

First responder engaged by technology (EIT #878): Systematic Review January 09, 2020

Enlaces verificados el 17 de mayo de 2020

Puesta y retirada de mascarillas de protección

Cómo ponerse y quitarse la **mascarilla** con seguridad



Lávate bien las manos



Cógela por las tiras de sujeción y colócatela con cuidado



Presiona suavemente sobre el puente de la nariz



Si está sujeta, ya la puedes utilizar



Para quitártela, lávate de nuevo las manos



Cógela por las tiras de sujeción y suéltala con cuidado sin tocar la parte frontal



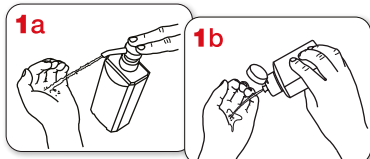
Deposítala en una bolsa de basura



Vuelve a lavarte las manos

Higienización de las manos

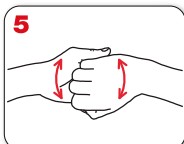
¿Cómo limpiarse las manos CON UN DESINFECTANTE ALCOHÓLICO?



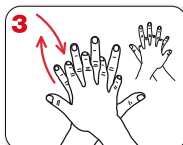
Deposite en la palma de la mano una cantidad de producto suficiente para cubrir todas las superficies a tratar.



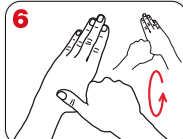
Frótese las palmas de las manos entre sí.



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, rodeándolo con la palma de la mano derecha, y viceversa.



Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.



Enjuáguese las manos con agua.



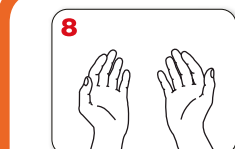
Séqueelas con una toalla de un solo uso.



Utilice la toalla para cerrar el grifo.



20-30 segundos



Una vez secas, sus manos son seguras



40-60 segundos



Sus manos son seguras.