



INSTALACIÓN REAPERTURA DE MENSAJES Y PLANIFICACIÓN

T El siguiente se proporciona para ayudar en el desarrollo de su plan de salud pública y los operadores de las instalaciones. Es importante recordar que todos los planes deben cumplir con las pautas locales, estatales y federales de salud pública.

MENSAJERÍA

Creemos que la natación, como caminar, correr y andar en bicicleta, es una actividad saludable crítica dentro de nuestras comunidades. La natación no requiere contacto directo entre compañeros de equipo o entrenadores y el distanciamiento social se puede mantener durante toda la práctica. Como con todo ejercicio y actividad en este momento, la natación debe cumplir con los estándares de distanciamiento social y seguridad dentro de las instalaciones acuáticas. Sabemos que, con la colaboración de los entrenadores de natación de EE. UU., Los funcionarios de salud pública y los operadores de instalaciones, podemos crear planes seguros para usar instalaciones acuáticas para promover oportunidades de salud física y mental que cumplan con las directivas de salud pública. Los CDC han indicado que no hay evidencia de que la enfermedad se propague a través del agua tratada.

FACILIDAD, REQUISITOS LOCALES, ESTATALES Y FEDERALES

Recomendaciones:

- Cada equipo / club debe tener un enlace COVID-19 responsable de mantenerse actualizado sobre las recomendaciones de la comunidad y el estado y cualquier cambio asociado.

Consideraciones de construcción del plan:

1. ¿Qué límites y fases ha delineado su estado / municipio para las reuniones en las próximas semanas / meses?
 - a. ¿La tasa de transmisión en su región es baja a cero?

si. ¿Su sistema local de atención médica tiene capacidad, o está demasiado extendido debido a los casos de COVID-19?

2. ¿Quién tomará la decisión sobre el acceso a sus instalaciones?
3. Para una instalación de su tamaño, ¿cuál es la capacidad de ese espacio dentro de esas pautas?
4. ¿Ha revisado / cumplido con las pautas de regreso al trabajo de OSHA COVID-19? (adjunto)
5. ¿Ha revisado / cumplido con las pautas de la Casa Blanca? (adjunto)

PELIGROS MITIGADORES

Recomendaciones:

- Elimine el uso de espacios y habitaciones con poca ventilación que eviten el distanciamiento social, como los vestuarios y las salas pequeñas de tierras secas.
- Aumente el nivel de saneamiento del agua: como ejemplo, mantenga el cloro más cerca de 2.0 PPM
- Cree marcadores visibles en el piso para indicar el espacio apropiado en la cubierta de la piscina, entradas, etc.

Consideraciones de construcción del plan:

1. ¿Cómo manejará / desinfectará el uso del baño?
2. ¿Cuál es su plan / lista de verificación para limpiar y desinfectar superficies?
3. ¿Cómo va a controlar el acceso / salida de la instalación?
4. ¿Cómo limitará los puntos de contacto en las instalaciones (p. Ej., Puertas abiertas, botellas de agua, equipos, etc.)?
5. ¿Cuál es su plan si un entrenador, atleta, etc. se enferman?

PRÁCTICAS SEGURAS / PPE

Recomendaciones:

- Un entrenador o miembro del personal debe preguntar a los atletas, a medida que entren en práctica, si se sienten enfermos de alguna manera, específicamente enumerando ciertos síntomas, y enviar a casa a esos atletas que informan sentirse enfermos o experimentar síntomas. o Los síntomas incluyen enfermedad respiratoria leve a severa con fiebre, tos y dificultad para respirar u otros síntomas identificados por los CDC.
- Los atletas / entrenadores que comienzan a toser / estornudar por cualquier motivo, deben alejarse de los demás hasta que se disipe la tos / estornudos.
- Los atletas deben cambiarse de ropa y ducharse en casa.

Consideraciones de construcción del plan:

1. ¿Cuál es su plan de personal: entrenamientos, socorristas, una persona para controlar el flujo de atletas dentro y fuera de las instalaciones y otras consideraciones programáticas?
2. ¿Cuál será la estructura de su tiempo de práctica, tiempo entre sesiones, número de entrenamientos por semana para cada grupo, tierra seca, etc.?
3. ¿Cómo mantendrá el espacio en la piscina durante los entrenamientos?
 - a. Ejemplos: comienzos escalonados, extremos opuestos, números por carril, comunicación con los atletas, estaciones, marcadores visibles para los atletas para los puntos de inicio y parada (por ejemplo, marcas de espaciado visibles en la cubierta de la piscina, en las líneas del carril, etc.) entrenadores en ambos extremos de ¿la piscina?
4. ¿Cuál es su plan para las medidas de protección del personal / entrenadores?



INSTALACIÓN REAPERTURA DE MENSAJES Y PLANIFICACIÓN

a. Equipo de protección personal (EPP) como máscaras

si. Espaciado

C. Equipo para usar durante la limpieza

5. ¿Cuál es su plan para garantizar que se mantengan todos los estándares de Safe Sport?

6. ¿Cuál es su plan para aumentar el flujo de aire?

a. Abra puertas, piscinas al aire libre, mueva las tierras secas al aire libre, aumente la tasa de renovación de aire

COMUNICACIÓN

Recomendaciones:

- Los atletas deben ver a un médico y recibir autorización para entrenar después de ser diagnosticados o sospechosos de tener COVID-19.
- Deje en claro que no hay penalización por faltar a la práctica y que si un atleta o cualquier miembro de su familia no se siente bien, deben quedarse en casa.

Consideraciones de construcción del plan:

1. ¿Se ha acercado a otros grupos de usuarios sobre cómo trabajar mejor juntos para regresar a las instalaciones?
2. ¿Cuál es su plan de comunicación para los padres?

a. Incluya las expectativas prácticas de salud y seguridad, los patrones de entrega y recogida, los grupos de carriles por familia en lugar de los grupos de edad, etc.
3. ¿Ha producido ayudas visuales para explicar a los padres y atletas los protocolos de separación? (muestras adjuntas)

CONSIDERACIONES PROGRAMÁTICAS

Recomendaciones:

- Sea claro y coherente con las expectativas y aplique políticas.
- Mueva las tierras secas afuera donde sea posible.
- Utilice un miembro del personal para ayudar a los atletas a moverse de un área de la instalación a otra.

Consideraciones de construcción del plan:

1. ¿Ha creado un modelo financiero para diferentes números de atletas permitidos por hora?
2. ¿Cuál es su plan para entrenadores con vulnerabilidades de salud?

a. Por ejemplo, manténgalos activamente involucrados en su programa al continuar tierras secas remotas, reuniones de equipo de zoom, etc.

si. Cualquier cosa que ayude a reducir la carga en la piscina, pero que mantenga a las familias comprometidas.
3. ¿Cómo modelarás los requisitos de práctica adecuados?

a. Como ejemplo, primero traiga a los nadadores mayores, déjelos aprender el sistema para que puedan servir para modelar el comportamiento de los atletas más jóvenes.

OTRAS CONSIDERACIONES Y COMUNICACIONES PARA COMPARTIR CON EL PERSONAL, ATLETAS, PADRES, ETC.:

Recomendaciones:

- Los factores de riesgo a considerar para participar incluyen enfermedades autoinmunes, diabetes, asma, enfermedades cardiovasculares, etc.
- Los atletas y las familias que viajan durante la fase uno y dos deberán aislarse durante 14 días antes de volver a practicar.
- Asegúrese de que su estado y región cumplan con los criterios de selección del gobierno federal (como se describe en las pautas de "Apertura de América nuevamente") y que haya ingresado a la Fase Uno de la Reaparición gradual.
- Los estados y regiones sin evidencia de un rebote y que satisfacen los criterios de activación por segunda vez pueden pasar a la Fase Dos de la Reaparición Fase, en la que todos los individuos, cuando se encuentren en áreas de recreación pública, deben maximizar la distancia física de los demás.
- Tenga en cuenta que, aunque las restricciones se alivian cuando su estado y región pasan de la Fase Uno a la Fase Dos o la Fase Tres de la Reaparición por Fases, las precauciones de seguridad deben permanecer en vigencia de acuerdo con los requisitos estatales relativos a la disponibilidad de vacunas o tratamiento efectivo para el coronavirus.
- asegúrese de comunicarse con todo el personal, atletas, padres y participantes que no deben nadar si ellos o cualquier persona con quien residan:
 - > Presentan síntomas del coronavirus: enfermedad respiratoria de leve a grave con fiebre, tos y dificultad para respirar u otros síntomas identificados por los CDC.
 - > Ha estado en contacto con alguien que ha probado



INSTALACIÓN REAPERTURA DE MENSAJES Y PLANIFICACIÓN

positivo para COVID-19 en los últimos 14 días.

- > Es una persona vulnerable y su estado y región se encuentra en la Fase Uno o la Fase Dos.
- > Una persona vulnerable es una persona con afecciones subyacentes o que se considera que tiene un riesgo demográfico de mayor riesgo, según se describe en las pautas jurisdiccionales, estatales o federales.

NADA SEGURO

Recomendaciones:

PREPARACIÓN PARA NADAR - Proteger contra infecciones:

- Lávese las manos con agua y jabón desinfectante (durante 20 segundos o más) o use un desinfectante para manos si no hay agua y jabón disponibles antes de ir a la piscina.
- No comparta equipo.
- Traiga una botella de agua llena para evitar tocar el grifo o la manija de la fuente de agua.
- Si necesita estornudar o toser, hágalo en un pañuelo de papel o en la parte superior de la manga / brazo.
- Llegue lo más cerca posible de cuando comience la actividad.
- Evite tocar puertas, cercas, bancos, etc. si puede.
- No asista a la práctica si usted o un miembro de su hogar no se siente bien.

CUANDO NADAR

- Siga las instrucciones para el espacio y manténgase al menos a seis pies de distancia de los demás.
- No haga contacto físico con otras personas, como darse la mano o dar un máximo de cinco.
- Evite tocarse la cara.
- Evite compartir alimentos, bebidas o toallas.
- Mantenga un distanciamiento social apropiado de otros atletas cuando tome un descanso.
- Use su traje hacia y desde la práctica.

DESPUÉS DE NADAR

- Abandone las instalaciones tan pronto como sea razonablemente posible después de la práctica.
- Lávese bien las manos o use un desinfectante para manos después de salir de la piscina.
- No use el vestuario o el área de cambio.
 - > Báñese en casa, use su traje de ida y vuelta
- No debe realizarse ninguna actividad extracurricular o social.
 - > No hay congregación después de nadar.

EXPECTATIVAS DE ENTRENAMIENTO Y COMPETENCIA

Recomendaciones:

- Los niños deben estar activos durante al menos 60 minutos por día, aunque no puedan reunirse.
- A medida que volvemos a la acción, debemos considerar las lesiones y el retorno progresivo.
- Los entrenamientos en casa deben ser simples, de bajo impacto y de bajo riesgo. El regreso a la piscina debe construirse a partir de los entrenamientos en tierra firme en el hogar.

- Debe enfatizar la calidad del movimiento, no la cantidad de ejercicio; El movimiento adecuado es la clave.
- Los entrenadores deben usar el tiempo de inactividad para garantizar que todas las habilidades de seguridad estén actualizadas: seguridad deportiva completa, entrenamiento de conmoción cerebral, etc.
- El distanciamiento social deberá tenerse en cuenta en la planificación práctica.
- Limite el tamaño del grupo y las sesiones escalonadas.
- La mayoría de las lesiones ocurren a principios de la temporada, por lo que no apresure a los atletas descondicionados a volver a la práctica completa o la competencia.
- Aumente las actividades en un 10% cada semana cuando regresemos.
- El enfoque debe estar en un ambiente saludable, experiencia de calidad, entrenamiento progresivo y seguridad.
- No hay expectativas para competir.

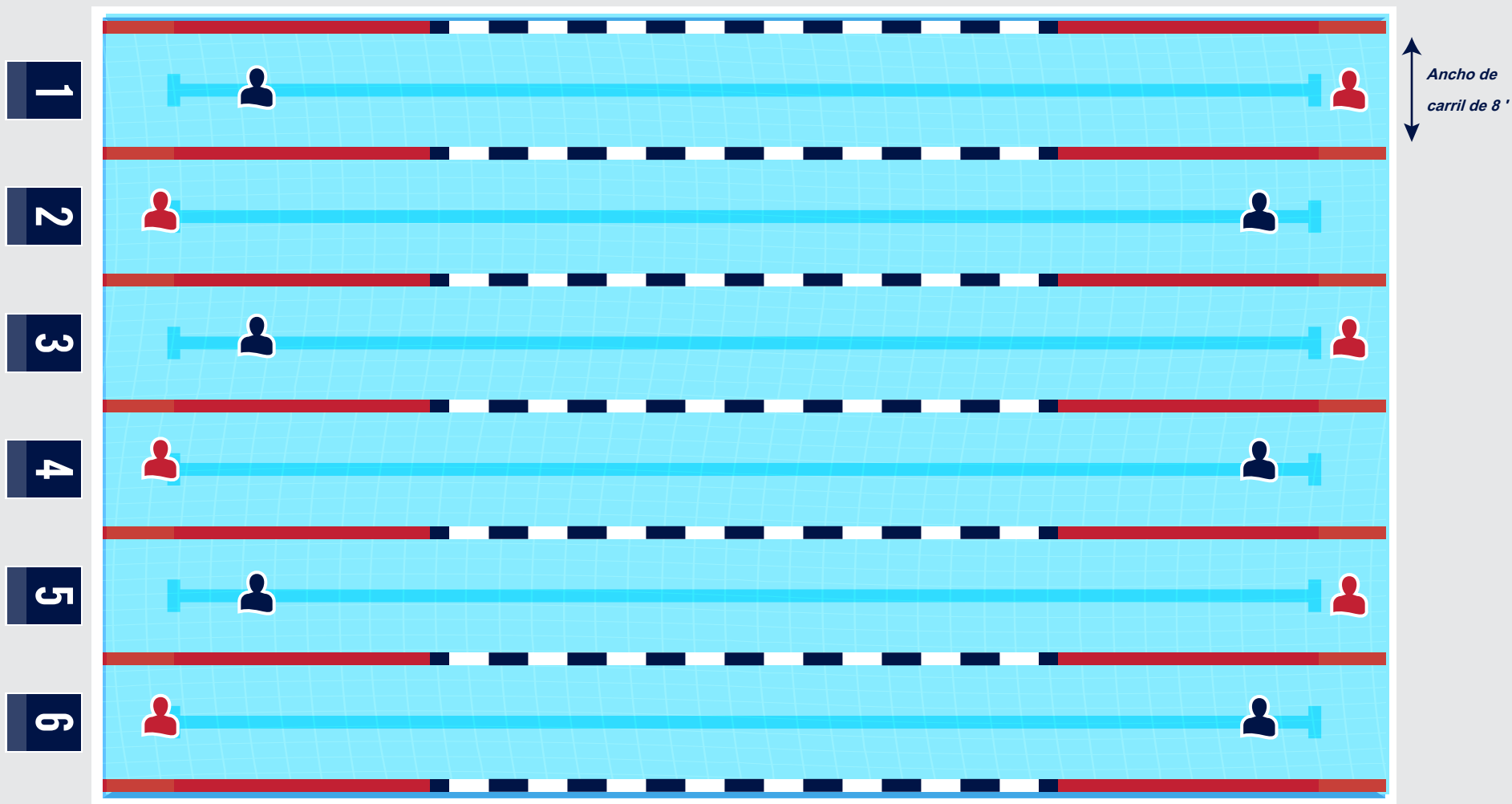
DIAGRAMAS DE MUESTRA DE INSTALACIONES

Las siguientes páginas muestran diseños de modelos de programación que promueven el "distanciamiento social". Los ejemplos son lugares de inicio y finalización establecidos en la piscina y mantener el espacio durante los intervalos de descanso (suponiendo carriles de mínimo de ocho pies de ancho).



DISEÑO DE PRÁCTICAS DE DISTANCIA SOCIAL

Piscina de 25 yardas y 6 carriles

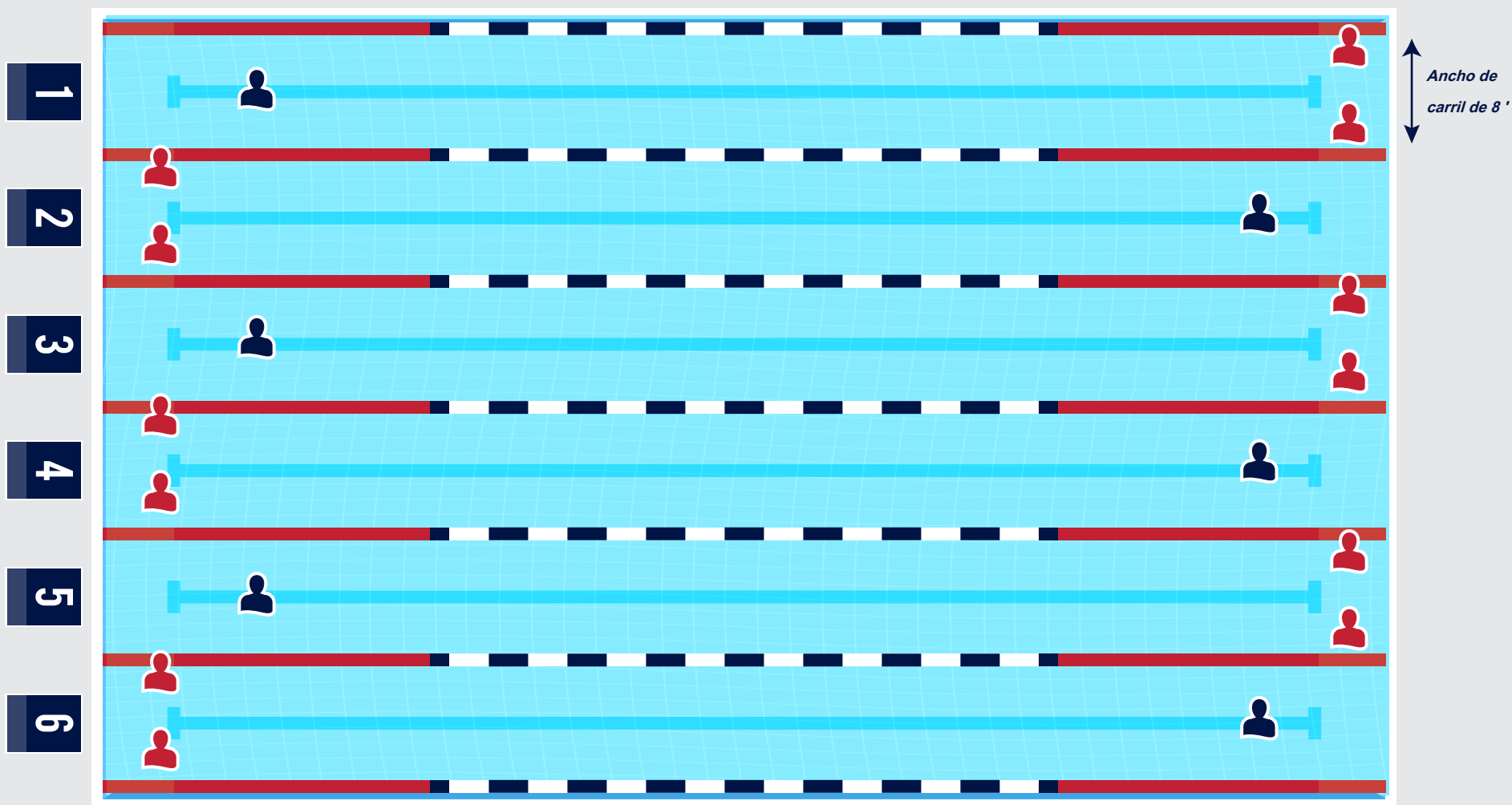


12 NADADORES



DISEÑO DE PRÁCTICAS DE DISTANCIA SOCIAL

Piscina de 25 yardas y 6 carriles

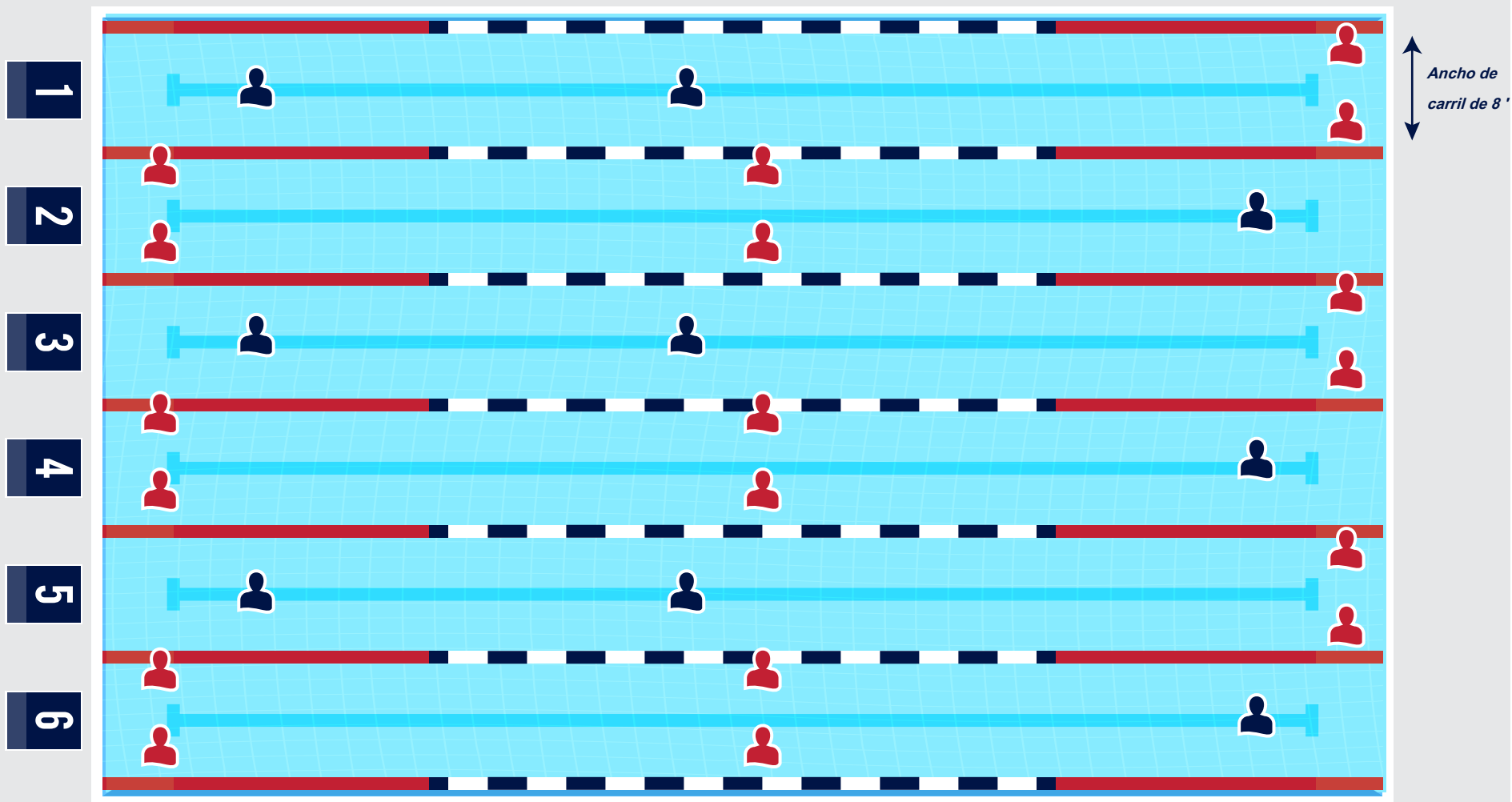


18 NADADORES



DISEÑO DE PRÁCTICAS DE DISTANCIA SOCIAL

Piscina de 25 yardas y 6 carriles

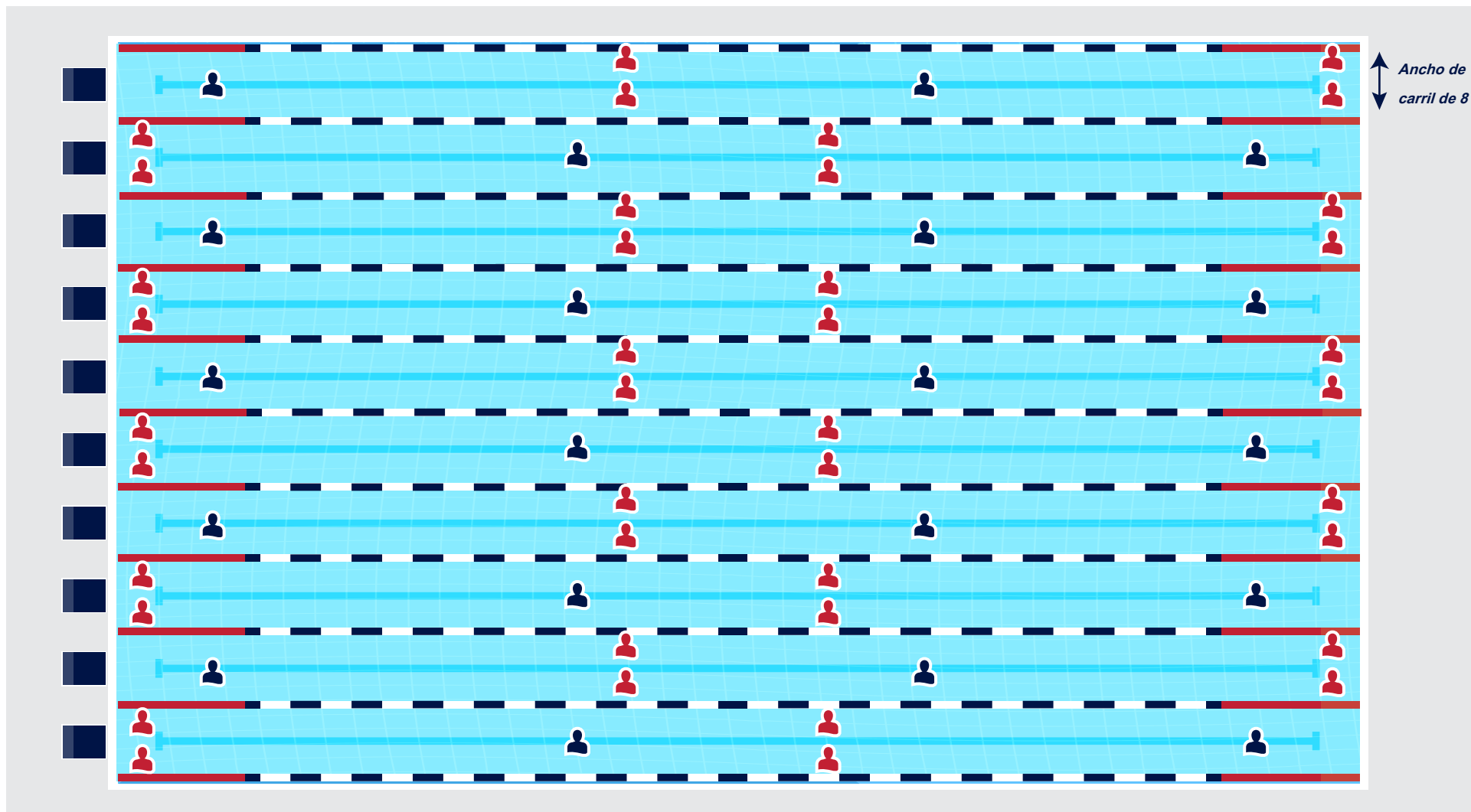


27 NADADORES



DISEÑO DE PRÁCTICAS DE DISTANCIA SOCIAL

PISCINA DE 50 METROS Y 10 CARRILES



60 NADADORES



DISEÑO DE PRÁCTICAS DE DISTANCIA SOCIAL

CONJUNTOS DE DESLIZAMIENTO DE 25 YARDAS EN LA CUBIERTA, SENTADO

Los nadadores se mantienen a 6 pies de distancia. Marque la

plataforma con cinta adhesiva de 2 pulgadas de ancho. Siéntate /

deslízate para entrar al agua.

Al final del set, sal y ve al lugar asignado.

Cuanto más "ojos" en la cubierta, mejor.

Use conos u otras barreras para ayudar con la separación: la
plataforma debe ser lo suficientemente ancha como para
acomodar 6' de distancia social.

