PROTOCOLO Y GUIA PARA LA PRÁCTICA DE LA APNEA

La presente guía presenta una serie de recomendaciones cuya intención es minimizar al máximo el riesgo de contagio de COVID-19 para la práctica de la apnea deportiva por deportistas federados FEDAS, así como entrenadores, coachs, jueces, safety's o personal implicado en la organización y desarrollo de entrenamientos y competiciones. Estas recomendaciones se supeditan en primer orden a las medidas establecidas por las Autoridades Sanitarias. Los deportistas deben conocer dichas medidas ministeriales, así como las recomendaciones generales establecidas por FEDAS para la práctica de las actividades subacuáticas. Todas las personas que forman parte de una manera directa o indirecta de nuestra comunidad deportiva deben conocer los dos documentos antes señalados y, a partir de ello, entender la necesidad de aplicar las recomendaciones específicas enfocadas a la apnea que se plantean en la presente guía.

NIVELES DE RIESGO DETERMINADOS POR FEDAS SOBRE APNEA

Las recomendaciones generales de FEDAS para la práctica de actividades subacuáticas establecen criterios de riesgo de contagio por COVID-19 según disciplinas del catálogo deportivo y el ámbito de su práctica. En lo relativo a la apnea, FEDAS señala que la práctica de la apnea en espacios abiertos (mar y aguas abiertas) tiene la consideración de “riesgo mínimo”, mientras que la práctica de la apnea en espacios cerrados (piscinas) se considera de “riesgo bajo”.

Estos criterios, acertados en su baremación, no implican que los apneístas deban relajar las medidas de seguridad e higiene ya que, aunque los riesgos sean escasos en la práctica de nuestras disciplinas, el llamado “riesgo cero” no existe. Además, debe tenerse en cuenta que la apnea, especialmente en competiciones, requiere de personal especializado para el desarrollo de campeonatos (entrenadores, coachs, jueces, safety's, etc) que deben igualmente mantener la actitud de “proteger y protegerse”.

APNEA EN MAR

Se recomienda que todo deportista y miembro de un staff de entreno que, previamente a la actividad, se tome la temperatura corporal y lo haga en casa o en una zona de sombra. Una temperatura superior a los 37º en un individuo supone una alteración que desaconseja la actividad deportiva y que requiere comunicar esta situación a los servicios médicos más cercanos y disponibles.

DESPLAZAMIENTOS EN MAR

Para el acceso a una zona de aguas abiertas apta para el entrenamiento de apnea en mar, suele ser necesario el desplazamiento en algún tipo de embarcación. Si esa embarcación es particular, su ocupación deberá regirse según las distancias mínimas establecidas de 2 metros entre cada ocupante. Si esa embarcación es un servicio de un centro de buceo, dicho centro establecerá su aforo en base a las normas establecidas por sus gestores.

Se recomienda el uso de mascarillas o viseras de protección durante los desplazamientos en embarcaciones y la desinfección de manos previa con geles hidroalcohólicos.

SOBRE EL AGUA DE MAR COMO UN AGENTE NO VECTOR DE TRANSMISIÓN DEL COVID -19

Según los estudios científicos realizados hasta la fecha de la elaboración de este documento, las investigaciones apuntan a que el agua de mar es una solución hipertónica (30 g de NaCl) por litro de agua, lo que se entiende no supone un vector de transmisión del COVID-19.

EL USO Y MANEJO DE MATERIAL DE APNEA EN MAR

En cuanto al uso del material necesario para la práctica de la apnea, hay diversas recomendaciones.

Neopreno: se recomienda que los deportistas eviten en la medida de lo posible el uso de duchas comunes de centros de apnea o de buceo y se pongan el traje de neopreno ya en aguas abiertas (siempre que el nivel del apneísta sea el suficiente para realizar estas operaciones).

Máscaras, tubos, pinzas de nariz, aletas, cinturón de plomos, lanyards y demás equipamiento básico personal: se recomienda que, al igual que el neopreno, se comience su uso ya dentro del agua (siempre que el nivel del apneísta sea el suficiente para realizar estas operaciones). También es importante que estos elementos personales no se intercambien con otros apneístas, especialmente las máscaras, pinzas de nariz, tubos, ordenadores y cinturón y plomos.

Boya de apnea, cabos y lastre de boya: para su manipulación antes y durante su fondeo, se recomienda que una sola persona realice estas operaciones.

Al finalizar la sesión de apnea, se recomienda que el apneísta siga con el neopreno puesto hasta regresar a tierra y proceder a su desalación y desinfección en un espacio seguro, evitando las cubetas comunes habituales. El resto del material particular debe reunirse y ordenarse antes de llegada a puerto para que no lo manipule nadie más que su propietario. La desalación de estos materiales también debe realizarse en espacios individuales y seguros, de nuevo evitando las cubetas comunes. La mejor opción es enjabonar, desalar y lavar en casa. Si se usa una manguera común, deberá utilizarse guantes para evitar contagios al compartir este servicio.

Se recomienda que cada deportista use una bolsa estanca para que su material particular esté siempre reunido y fuera del alcance de otras personas.

Se recomienda que, en toda tarea previa o posterior a la actividad en mar, se utilicen las mascarillas de protección o viseras., así como se desinfecten manos con el uso de geles hidroalcohólicos.

PRÁCTICA DE LA APNEA EN MAR

Se recomienda reducir del número de deportistas por cabo de inmersión lo más posible, ampliando el número de boyas disponibles para mantener las distancias de seguridad.

En caso de no disponer de más de una boya, se recomienda establecer turnos por parejas en la boya, procurando que los practicantes que queden a la espera de su turno dispongan de una zona cercana y segura de reposo dentro del agua o en la embarcación (donde también hay que mantener las distancias de seguridad).

Para evitar salpicaduras durante las inhalaciones y exhalaciones de un apneísta previas a su actuación, el compañero deberá situarse detrás del deportista que va a iniciar su apnea, en la zona contraria de la boya.

Cuando un apneísta ejerza las tareas de apneísta de seguridad, deberá procurar mantener una distancia de seguridad al llegar a superficie y revisar de manera lateral que la recuperación de su compañero es correcta, evitando así que las exhalaciones del apneísta que se recupera salpiquen a su compañero.

Se recomienda que el compañero que ejerce de apneísta de seguridad utilice guantes de neopreno para evitar contagios en caso de tener que actuar en un protocolo de recuperación.

Se recomienda que en el compartimento de material de la boya se disponga de un balón resucitador tipo "Ambu" para su uso en caso de necesidad.

APNEA EN ESPACIOS CERRADOS (PISCINAS)

Se recomienda que, en toda tarea previa o posterior a la actividad deportiva propiamente dicha, se utilicen las mascarillas o viseras de protección y la desinfección de manos con geles hidroalcohólicos.

ENTRENAMIENTOS Y CALENTAMIENTOS EN SECO

Los estiramientos específicos, junto a las técnicas de relajación y ventilación son ejercicios necesarios y habituales previos a la práctica de la apnea en agua. En un espacio cerrado, sean las playas de una piscina o una sala polivalente, se recomienda que cada deportista procure mantener la mayor distancia posible con otras personas, disponiendo cada atleta de, al menos, 5 metros cuadrados de entorno propio y exclusivo.

Los ejercicios en seco mencionados no deben realizarse sobre el piso de la piscina o sala. El deportista deberá disponer de una esterilla propia fabricada en un material fácil de desinfectar (goma, poliuretano, etc.). Deberá evitar compartir el uso de esterillas.

SOBRE EL CLORO COMO AGENTE DESINFECTANTE DEL COVID -19 EN PISCINA

Según los estudios científicos realizados hasta la fecha de la elaboración de este documento, las investigaciones apuntan a que el agua de piscina se puede considerar como un medio seguro. La cloración del agua de los vasos de piscina con hipoclorito sódico o cloro gas, en los parámetros habituales de 0,5-0,8 ppm (mg/dl) y pH <8 con un tiempo de exposición en esta agua superior a 30' impide la transmisión del virus. Por tanto, no se considera que el agua de una piscina sea un vector de transmisión del COVID-19.
Así las cosas, las medidas de precaución se dirigen a evitar que posibles contagios por vía área, tantos en las zonas secas de una piscina, como casuales intercambios de fluidos en superficie.

USO Y MANEJO DE MATERIAL DE APNEA EN PISCINA

Para desplazarse por el entorno de una piscina, se recomienda chanclas de material impermeable (plásticos, gomas, etc), sencillas de lavar y desinfectar, evitando chanclas de material poroso.

Se recomienda que todo el material propio necesario para la apnea permanezca guardado en una bolsa estanca y no se saque de ella hasta el momento de usarse, sin extenderse dicho material por la playa de la piscina.

Los trajes de neopreno son indispensables para la práctica de la apnea también en todas sus modalidades indoor. Enfundarse los trajes suele ser una tarea en la que se necesita de agua como agente deslizante y, en muchos casos, también jabón líquido. En caso de que sea posible enfundarse el traje sin jabón, se recomienda realizarse esta operación ya dentro del vaso de la piscina. En caso de que se trate de trajes muy ajustados y de materiales avanzados y no deslizantes en su forro interno, su puesta debe realizarse en alguna de las duchas que estén disponibles en las instalaciones deportivas en cuestión. Se procurará usar una buena cantidad de jabón y que el deportista se esfuerce en no contactar con ninguna superficie, usando chanclas adecuadas y guantes de protección desechables en las manos.

La operación de desenfundarse o retirarse un traje de neopreno requerirá de las mismas actitudes, bien sea dentro del vaso de la piscina, bien de una de las duchas habilitadas por el centro deportivo correspondiente. La decloración y enjuague de los neoprenos puede realizarse en las duchas habilitadas en el centro deportivo si están habilitadas.

Una vez desenfundado y limpiado el neopreno, no deberá tenderse en ninguna superficie de la piscina para su secado. Deberá introducirse inmediatamente en la bolsa estanca del deportista para que este secado lo

realice en su domicilio o lugar particular de pernoctación. Otra posibilidad es realizar el lavado y enjuague del traje en casa al regreso del entreno.

El resto del material necesario para la práctica de apnea en piscina en cualquiera de sus modalidades deberá guardarse inmediatamente tras su uso, esto es: del agua de la piscina a la bolsa estanca del deportista. El lavado para su decloración posterior a su uso es recomendable realizarse en casa para evitar que contacte con superficies que puedan ser un vector de contagio (suelos de la playa de piscina, mobiliario de vestuarios y del resto de instalaciones, etc.).

Se recomienda que los deportistas señalen de forma clara cuál es su propio recipiente de bebida, personalizándolo para que ningún otro deportista lo utilice por error.

Recordamos que es clave no compartir con ninguna persona el material propio y que ninguna otra persona que no sea su propietario toque dichos elementos.

PRÁCTICA DE LA APNEA ESTÁTICA (STA)

La apnea estática (STA) es un deporte individual en su ejercicio, si bien requiere de un compañero que ejerza de apoyo por cuestiones de seguridad al tratarse de un deporte de riesgo. En el caso de un entrenamiento, ese compañero tiene la denominación y consideración de coach. Su papel es velar por el correcto desarrollo de la apnea del deportista que la está ejerciendo, informarle del desarrollo de su actuación y del tiempo que lleva en estado de suspensión de la respiración, así como controlar su correcta recuperación tras la apnea. Por ello, las principales recomendaciones irán dirigidas a nuevas actitudes a tener en cuenta en la relación del deportista con su coach a lo largo de la preparación, desarrollo y recuperación de una STA.

Durante la ventilación previa a la apnea del deportista, el coach se alejará en más de dos metros del apneísta y siempre se situará de espaldas al apneísta que prepara la inmersión.

Se recomienda que el coach utilicé una visera de protección, más eficiente en el medio acuático que cualquier tipo de mascarilla.

Si el coach tiene instrucciones de realizar el descuento previo a la apnea del deportista, cantará los tiempos de descuento desde la distancia de seguridad y posición mencionada en el punto anterior y alzando la voz lo suficiente para que el apneísta lo oiga correctamente.

Se recomienda al coach llevar guantes, bien sean de nitrilo o látex, para dar los toques de seguridad pactados con el apneísta en el transcurso de su actuación. Es una medida de protección añadida, si bien cabe recordar que el apneísta lleva un neopreno y ambos individuos, deportista y coach, se encuentran en lo que se considera un medio seguro: el agua clorada de una piscina.

Se recomienda que el apneísta pacte con su coach que los toques de seguridad sean en zonas inferiores del cuerpo, alejándose en lo posible de las vías respiratorias.

En la recuperación del apneísta tras la apnea, sus exhalaciones e inhalaciones serán fuertes. Se recomienda que el coach se quede en una posición lateral y no frontal a las vías respiratorias del apneísta, si bien debe procurar tener una visión nítida del proceso de recuperación del apneísta y que esa distancia de seguridad también le permita actuar rápidamente en caso de necesidad.

Se recomienda disponer de un balón de oxigenoterapia tipo “Ambú”, situado a mano del coach y en condiciones de seguridad e higiene en caso de necesitarse por un percance en la apnea del deportista.

PRÁCTICA DE LAS APNEAS DINÁMICAS (DYN/DYN-BF/DNF)

La apnea dinámica es un deporte individual en su ejercicio, si bien requiere de un compañero que ejerza de apoyo por cuestiones de seguridad al tratarse de un deporte de riesgo. En el caso de un entrenamiento, ese compañero tiene la denominación y consideración de safety. Su papel es velar por el correcto desarrollo de la apnea del deportista que la está ejerciendo. A diferencia de la apnea estática, el safety también está en movimiento, como el apneísta, nadando en superficie para supervisar la apnea del deportista. También es su tarea controlar la correcta recuperación del deportista cuando este regresa a la superficie tras la apnea.

Se recomienda al safety alejarse varios metros del deportista antes del inicio de la apnea, situándose en una zona media de la calle de la piscina, teniendo en cuenta que el apneísta iniciará su ejercicio desde dentro del vaso, cercano a una pared interior.

Si el coach tiene instrucciones de realizar el descuento previo a la apnea del deportista, cantará los tiempos de descuento desde la distancia de seguridad y posición mencionada en el punto anterior y alzando la voz lo suficiente para que el apneísta lo oiga correctamente.

Se recomienda al coach llevar guantes, bien sean de nitrilo o látex para manejar el soporte flotando sobre el cual se apoyará el deportista en su recuperación tras la apnea.

En la recuperación del apneísta tras la apnea, sus exhalaciones e inhalaciones serán fuertes. Se recomienda que el safety se quede en una posición lateral y no frontal a las vías respiratorias del apneísta y manteniendo una distancia de seguridad, si bien debe procurar tener una visión nítida del proceso de recuperación del apneísta y que esa distancia de seguridad también le permita actuar rápidamente en caso de necesidad.

Se recomienda disponer de un balón de oxigenoterapia tipo “Ambú”, situado a mano del coach y en condiciones de seguridad e higiene en caso de necesitarse por un percance en la apnea del deportista.

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL DESARROLLO DE COMPETICIONES

La organización deberá disponer de un termómetro digital infrarrojo para realizar la toma de temperatura a distancia de cada deportista en el check inicial que se establece en el exterior, en un espacio alejado a las zonas comunes (vasos de piscina, vestuarios, centro de buceo, etc.).

Previamente al inicio de la competición, todos los miembros del staff también deberán testear su temperatura corporal con este termómetro.

Como la presencia de un sanitario es obligatoria en toda competición de apnea, se recomienda que la toma de temperaturas sea realizada por dichos profesionales.

La organización de un campeonato velará por facilitar el material necesario a jueces. Ese material deberá haber sido desinfectado previamente a su uso y reparto al staff.

El material cedido a los miembros del staff de una competición será de uso y manejo exclusivo de la persona que lo haya recibido, sin poder cederse o compartirse si no ha sido desinfectado de nuevo previamente.

Se recomienda que tanto organizadores, como jueces, personal sanitario y demás miembros del staff cuyas tareas se realicen en seco, utilicen durante toda la competición mascarillas o, incluso se recomienda como elemento más adecuado, la visera de protección.

Se recomienda que tanto organizadores, como jueces, personal sanitario y demás miembros del staff cuyas tareas se realicen en seco, utilicen durante toda la competición guantes de látex o nitrilo desechables tras haberse desinfectado las manos con geles hidroalcohólicos.

Los jueces deberán mantener entre ellos una distancia social mínima de 2 metros en cualquier de las modalidades que arbitren.

La mesa de control de la organización de competición será de acceso exclusivo para el juez que la organización designe, no pudiendo otro miembro del staff tocar ninguno de los elementos que ahí se encuentren.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA COMPETICIONES INDOOR

Se recomienda la disposición de un balón de oxigenoterapia tipo "Ambú" por cada dos calles de competición y por cada dos calles de calentamiento.

Se recomienda a la organización de una competición indoor que, en los warm up de STA, se condicionen los horarios de inicio de calentamiento en agua al aforo que establecen las medidas de seguridad según el espacio disponible para estas zonas de calentamiento. El objetivo es que las distancias de seguridad de los deportistas que estén calentando sea la correcta, procurando que cada apneísta disponga de 5 metros cuadrados de uso exclusivo y mantenga una lejanía de 3 metros de distancia ante otros apneístas que estén también en warm up.

Se recomienda a la organización de una competición indoor que en los warm up de dinámica, se condicionen los horarios de inicio de calentamiento en agua al aforo que establecen las medidas de seguridad según el espacio disponible para estas zonas de calentamiento. La recomendación es que no haya más de dos atletas por calle durante el warm up.

Para jueces cronometradores y de competición en STA, se recomienda que se instalen a un mínimo de 3,5 metros de distancia de la zona de recuperación del deportista. Estas distancias de seguridad mínimas deberán señalarse con cinta de color llamativa.

En instalaciones en las que no haya espacio suficiente para que deportistas y jueces de STA mantengan la distancia de seguridad mencionada de 3,5 metros, se procurará instalar una superficie de separación de plástico transparente entre la zona de recuperación del deportista y la posición de los jueces.

Para los jueces de competición de apneas dinámicas que deben seguir la actuación de un deportista andando al ritmo de nado del apneísta, se recomienda que mantenga la distancia de 3,5 metros con el apneísta en el momento de su recuperación.

Los jueces de calentamiento mantendrán en todo momento una distancia mínima de seguridad de 3,5 metros al borde de la piscina, además de la correspondiente distancia social en su interacción con atletas y miembros del staff en zonas secas. Estas distancias de seguridad mínimas deberán señalarse con cinta de color llamativa.

No se permitirá el acceso a las instalaciones de la competición a personas ajenas a ella, aunque sean amigos o familiares de atletas o staff. Estas personas tendrían la consideración de público y no se permitirá su asistencia hasta que las Autoridades Sanitarias lo permitan.

Cuando se permita la asistencia de público según las indicaciones de las Autoridades Sanitarias, solamente tendrá acceso a las gradas de las instalaciones y estas personas deberán mantener entre ellas las distancias de seguridad establecidas. También se deberán portar las mascarillas o elementos de protección que se recomienden por las autoridades en su momento.

RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA COMPETICIONES OUTDOOR

Se establecerá un número de deportistas adecuado al aforo de la embarcación principal de la competición en base a su eslora, manga y metros útiles.

Al rebajarse el número de atletas que puedan esperar su turno de competición en la embarcación principal, la organización deberá aumentar el tránsito de deportistas en embarcaciones de traslado a la embarcación principal.

Al establecerse el aforo de deportistas, deberá tenerse en cuenta el número de miembros del staff necesarios también en la cubierta de la embarcación principal de competición.

Se delimitarán claramente las zonas habilitadas para deportistas, separándolas claramente de las zonas determinadas para el staff de la competición.

Se limitará en la medida de lo posible la presencia en la embarcación principal de coachs. Los atletas que no consideren primordial la asistencia de un coach no requerirán de su presencia en la embarcación principal en un ejercicio de responsabilidad propia. Los atletas que consideren esta figura imprescindible lo comunicarán a la organización para que se tenga en cuenta en la consideración del aforo presente en la embarcación principal.

No se permitirá la presencia de público, amigos, familiares o personas ajenas a la competición en las embarcaciones.

Se minimizará en lo posible la presencia del número de atletas en las líneas de calentamiento, recomendándose dos atletas por boya.

Es recomendable instalar boyas de señalización individual en los cabos de unión de boyas de competición o warm up para que los safety's puedan descansar manteniendo la necesaria distancia social con los apneístas que preparan una apnea antes de su inmersión.

Se instalarán globos de oxigenoterapia tipo “Ambú” en zonas muy cercanas a las líneas de competición y calentamiento.

RECOMENDACIONES PARA ENTREGAS DE TROFEOS Y PREMIACIÓN

Las medallas y trofeos se expondrán sobre una superficie desinfectada previamente.

Las medallas y trofeos serán desinfectados previamente.

Los atletas premiados recogerán ellos mismos la medalla o trofeo correspondiente y subirán al podio con su premio, eliminándose así la tradición de que una persona le entregue directamente el trofeo.

No se realizarán las habituales fotos de grupo tras una competición ya que se rompería la distancia social correspondiente.

En caso de que la premiación sea por méritos de un club o una selección, solamente recogerá dicho premio y se subirá al podio un representante del grupo premiado.

FOTÓGRAFOS Y OPERADORES DE VÍDEO

Se insistirá en que los responsables de captar imágenes de una competición deberán emerger a la superficie tras las capturas, en zonas que mantengan distancias mínimas adecuadas a deportistas, jueces y safety's.

BIBLIOGRAFÍA IMPRESCINDIBLE ADEMÁS DE ESTA GUÍA:

Recomendaciones FEDAS para la práctica de actividades subacuáticas
http://fedas.es/recomendaciones-fedas-para-la-practica-de-las-actividades-subacuaticas/

Orden con la autorización de pesca deportiva y recreativa y reapertura de piscinas para la práctica deportiva

http://fedas.es/publicada-la-orden-snd-414-2020-con-la-autorizacion-para-la-pesca-deportiva-y-recreativa-y-la-apertura-de-piscinas-para-la-practica-deportiva/

Actualizaciones de recomendaciones del CSD para la práctica de los deportes a todos los niveles siguiendo las fases de desescalada
https://www.csd.gob.es/es/noticias-y-publicaciones/ultimas-noticias