

PROTOCOLO DE ACCIÓN PARA EL REGRESO A ACTIVIDADES EN LAS DISCIPLINAS DE NATACIÓN CARRERAS, NATACIÓN ARTÍSTICA, CLAVADOS, Y POLO ACUÁTICO EN EL COMPLEJO ACUÁTICO SIMÓN BOLÍVAR CASB

1. ARGUMENTACIÓN.

La Liga de Natación de Bogotá basado en un protocolo elaborado por la Federación Colombiana de Natación, FECNA, y en otros protocolos y recomendaciones realizadas por otros países y federaciones nacionales como la de Estados Unidos y España, pone en consideración el siguiente documento con el fin de permitir el regreso a entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento y en proceso de rendimiento que hacen parte de los diferentes clubes de la liga, bajo unas condiciones que permitan garantizar la salud de las personas que accedan al CASB.

Con la llegada del COVID-19 el país se ha visto en la necesidad de adoptar medidas de seguridad, control y prevención para salvaguardar la salud y vida de toda la población en general. Las recomendaciones impartidas por el gobierno nacional han sido necesarias para mitigar los riesgos, frenar el crecimiento de casos infectados y permitir la preparación de los profesionales y medios necesarios para el tratamiento en momentos altos de propagación.

Dichas medidas han implicado afectaciones en diferentes magnitudes en la gran mayoría de los gremios económicos, sociales, culturales y deportivos. De manera responsable se han cumplido con los protocolos, medidas y recomendaciones impartidas, viendo necesario el aplazamiento y/o cancelación de eventos deportivos a nivel nacional e internacional, además de interrumpir los procesos de preparación y entrenamiento de manera presencial en cada uno de los escenarios dispuestos.

Con la responsabilidad que conlleva mantener lo ganado en este tiempo de cuarentena, conservando y respetando siempre las medidas y directrices dadas por los entes gubernamentales, deportivos y de salud, se realiza esta propuesta en la cual se establecen los parámetros a seguir para el retorno a entrenamientos y actividades de preparación, buscando que este sea de manera gradual, segura y que brinde a los atletas la preparación necesaria para el regreso a competencias.

Las medidas que se presentan, sin pretender reemplazar cualquier directriz y recomendación impartida por los entes gubernamentales y de salud, se hacen con base en el documento dado por el

gobierno nacional en el cual se dan los lineamientos generales sobre medidas sanitarias preventivas y de mitigación que deberán implementarse por los sectores para proceder con su reactivación.

El objetivo del protocolo estará en función y dirigido en primera instancia a los atletas de rendimiento y perfeccionamiento de las diferentes ligas de deportes acuáticos, y en segunda instancia para el ingreso de los deportistas de los clubes afiliados a las Ligas que se encuentran en procesos de rendimiento y que necesitan retornar a sus entrenamientos con el fin de afectar lo menos posible su preparación deportiva de una parte, y de otra preservar la viabilidad de los clubes cuyo proceso deportivo se lleva a cabo en el CASB.

2. SOPORTE CIENTÍFICO PARA AUTORIZAR EL USO DE PISCINAS.

El Covid-19 es la enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2, que todos conocemos como Coronavirus. Se trata de uno de los siete coronavirus que pueden infectar a las personas, como el SARS (Síndrome Respiratorio Agudo Grave) y el MERS (Síndrome Respiratorio de Oriente Medio). Esta familia de virus tiene propiedades físicas y bioquímicas similares y rutas de transmisión comparables. El material genético viral se encuentra envuelto en estructuras proteicas, llamadas cápsides. Los virus se dividen en tres grupos dependiendo de si están rodeados de una membrana lipídica externa (envueltos) o no (no envueltos). La dificultad de eliminar el virus depende del grupo al que pertenezcan.

Los virus envueltos son más fáciles de eliminar: El SARS-CoV-2, el virus responsable del COVID-19, es un virus envuelto y, por lo tanto, es de los más fáciles de eliminar.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una concentración residual de cloro libre de ≥ 0.5 mg/l en el agua de la piscina durante un mínimo de 30 minutos de contacto a un pH < 8.0 es suficiente para matar virus envueltos como los coronavirus.²

Adicionalmente, la luz ultravioleta tiene la capacidad de destruir el genoma (ADN/ARN) de virus, bacterias y hongos, incluyendo los coronavirus. Los desinfectantes estándar son efectivos contra el SARS-CoV-2, pero como nivel extra de protección, y/o para compensar posibles errores en el proceso de desinfección manual, se puede utilizar luz ultravioleta adicionalmente para desinfectar el agua de la piscina una vez completado el proceso de desinfección química.⁸

Conclusiones:

- *En una piscina convencional con un buen sistema hidráulico y de filtración, que respete su nivel de ocupación máxima, con un nivel de cloro $\geq 0.5-1$ mg/l en toda la piscina se consigue una calidad óptima del agua. Es decir, que con un nivel de cloro libre de $\geq 0.5-1$ mg/l el agua no solo está desinfectada, sino que también tiene potencial desinfectante para eliminar cualquier virus o germen que pueda entrar en el agua.⁹*
- *Es fundamental medir regularmente los parámetros principales (valor del pH y nivel de cloro libre (DPD-1), ya sea de forma manual o automática.*

Se anexa artículo, donde se extrajo la información (Anexo I. Fluidra Pools: “Una piscina tratada correctamente es un lugar seguro”).

3. MEDIDAS GENERALES Y REQUISITOS LOCATIVOS PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS DE LOS DEPORTISTAS

- ✓ *Cada club debe tener asignada una persona responsable de hacer cumplir el reglamento establecido, así como de hacer un seguimiento de la salud de sus deportistas y entorno familiar*
- ✓ *Todos los deportistas, entrenadores y personal de apoyo, deben estar afiliados a una EPS y deberán presentar una certificación de no más de un mes de expedida que así lo garantice.*
- ✓ *Se recomienda a los deportistas, entrenadores y personal de apoyo que presenten cuadro de hipertensión arterial y/o diabetes, no ingresar al escenario, de hacerlo será bajo su propia responsabilidad.*
- ✓ *Todos los deportistas, entrenadores y personal de apoyo deberán firmar y entregar a la Liga de Natación de Bogotá el consentimiento informado en el que se exime de toda responsabilidad al IDRD, a la Liga de Natación de Bogotá, a los miembros del comité ejecutivo de la liga de natación de Bogotá, a los entrenadores y comisiones técnicas de cada modalidad, por el contagio o posible contagio de Covid-19. En el desarrollo de los*

entrenamientos.

- ✓ *Capacitar a deportistas, entrenadores, personal operativo y administrativo en los elementos del protocolo que garanticen su buen funcionamiento*
- ✓ *Apoyarse en la ARL, Secretaría de salud de Bogotá o los organismos competentes y la implementación del presente protocolo*
- ✓ *Evitar la utilización de espacios cerrados con poca ventilación como vestidores*
- ✓ *Garantizar desinfección periódica de sanitarios, lavamanos y orinales en cada turno de entrenamiento*
- ✓ *Marcar el piso en la entrada del escenario para garantizar el distanciamiento social de 2 metros requerido.*
- ✓ *Se asignará una sola puerta de entrada al escenario en donde el deportista deberá mostrar su identificación a la persona responsable. Para salir habrá otra puerta exclusiva diferente a la utilizada para ingresar al escenario.*
- ✓ *Los deportistas deberán tener el tapabocas al ingresar y salir del escenario, solo lo podrán retirar para el ingreso a la piscina. Los entrenadores y personal de apoyo deberán usar el tapabocas durante el tiempo que se encuentren en el escenario.*
- ✓ *Todos los días se deberá tomar la temperatura a entrenadores y deportistas antes de ingresar al escenario*
- ✓ *Colocar tapetes de desinfección en la entrada principal del escenario, para minimizar las posibilidades de contagio, la cual será utilizada al ingreso del escenario.*
- ✓ *Colocar dispensador de gel a la entrada única del escenario*
- ✓ *Desinfectar superficies incluyendo las llantas de las bicicletas al ingresar a los escenarios deportivo con alcohol con una concentración de por lo menos 60%.*
- ✓ *Todos los deportistas entrenadores y personal de apoyo deberán diariamente ingresar al enlace suministrado por el IDRD relacionado a continuación y diligenciar la información de síntomas.*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

- ✓ https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc63UiGMtzC5T_pAUbiByk5ZpTaCS0tshbf45j5ZCKZ_hecAQ/viewform?fbzx=620331141569181483
- ✓ *Si un entrenador o deportista empieza a toser o estornudar de manera repentina deberán apartarse de sus compañeros hasta tanto no se le calme esta situación.*
- ✓ *Los atletas deberán cambiarse de ropa una vez lleguen a casa (de acuerdo con el protocolo socializado por redes oficiales)*
- ✓ *Si un deportista o familiar ha tenido COVID 19, esté deberá presentar un certificado médico que permita al deportista regresar a los entrenamientos, en la **certificación médica el médico debe certificar que conoce el historial médico del deportista y/o el entrenador, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, establecidas y que esta apto para reiniciar sus entrenamientos.***
- ✓ ***Los deportistas, entrenadores o miembros del personal de apoyo que hayan sido diagnosticados como portadores del coronavirus, previo al inicio de los entrenamientos deberán presentar una nueva prueba RT-PCR (-), pasar una revisión médica completa presencial y presentar un electrocardiograma sin alteraciones. De documentarse un caso de miocarditis el deportista solo podrá retomar entrenamientos cuando se descarte completamente la enfermedad por pruebas especializadas.***
- ✓ *Reportar a la EPS y a la ARL correspondiente los casos sospechosos y confirmados de COVID 19*
- ✓ *Se le deberá proveer a los empleados los elementos de protección personal que deban utilizarse para el cumplimiento de las actividades laborales que se desarrollen*
- ✓ *Los deportistas, entrenadores y trabajadores deberán reportar cualquier caso de contagio que se llegase a presentar en el CASB o en sus casas para adoptar las medidas correspondientes.*

- ✓ *No se permitirá el ingreso de acompañantes al escenario.*
- ✓ *Los entrenadores deben realizar lavado de manos al llegar a los escenarios deportivos de la misma manera que lo realizan los deportistas.*
- ✓ *Se dispondrá en el escenario de toallas desechables en baños.*
- ✓ *El escenario tendrá de letreros en los que se indique la capacidad máxima por cada área del escenario.*
- ✓ *El escenario tendrá los carteles informativos del correcto lavado de manos*
- ✓ *El escenario tendrá canecas con tapa y doble bolsa negra para la disposición final de los elementos de bioseguridad utilizados que sean de un solo uso o desechables.*
- ✓ *Los deportistas, entrenadores, personal de apoyo y demás personas que no cumplan con el protocolo, se sancionara por la primera vez con 15 días calendario en las que no podrán ser parte de cualquier actividad de entrenamiento o de un posterior regreso a entrenar o competir dentro del escenario. Si se vuelve a incurrir en el incumplimiento del protocolo, el reincidente no podrá ser parte de cualquier actividad de entrenamiento y participar en las competencias que se realicen dentro del escenario.*

4. MEDIDAS GENERALES PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS PARA LOS DEPORTISTAS Y ENTRENADORES

A. Preparándose para ir a realizar su actividad deportiva en el CASB

- ✓ *Solo están autorizados para ingresar a las zonas de entrenamiento los deportistas, entrenadores y personal del equipo multidisciplinario que cumpla funciones de supervisión o acompañamiento en el entrenamiento.*
- ✓ *Antes de salir de casa lavarse las manos con jabón y gel sanitizante (20 segundos o más).*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

- ✓ *No prestar el equipo de entrenamiento (aletas, snorkel, remos, caneos etc).*
- ✓ *Llevar consigo una botella de agua para evitar tocar lavamanos, grifos.*
- ✓ *Si se necesita estornudar o toser, solo hacerlo en el pliegue del codo.*
- ✓ *Llegar al escenario con 15 minutos de antelación a la hora que se tiene el turno.*
- ✓ *Evitar tocar manillas de puertas, cercas, ventanas, sillas.*
- ✓ *En el caso que un deportista presente algún síntoma como fiebre, dificultad para respirar, etc. lo comunicará a su entrenador y al médico para realizar el respectivo abordaje.*
- ✓ *Deportista que tenga nexo epidemiológico para COVID-19 en su núcleo familiar o que sea positivo para SARS-COV-2 y no lo informe, será considerado según lo indica la ley como con “violación de medida sanitaria”, con las implicaciones legales que podría acarrear esta conducta.*
- ✓ *No asistir al entrenamiento si el deportista, entrenador o alguno de sus familiares presenta algún o algunos de los síntomas de Covid-19 (Fiebre, Tos seca, cansancio, Dificultad para respirar o sensación de falta de aire, Dolor o presión en el pecho, incapacidad para hablar o moverse, pérdida del sentido del olfato o del gusto, conjuntivitis, Erupciones cutáneas o perdida del color en los dedos de las manos o de los pies).*

B. Durante el entrenamiento

- ✓ *Respetar y seguir las reglas de distanciamiento social de por lo menos 2 metros de los demás en todo momento.*
- ✓ *No hacer contacto físico con sus compañeros y/o entrenadores (saludo de manos, choque de manos, etc.). Los entrenadores deberán usar permanentemente el tapabocas, cubriendo boca y nariz.*
- ✓ *No compartir toalla, hidratación ni comida con los demás.*
- ✓ *Utilice sus propios implementos de entrenamiento, queda prohibido el préstamo e*

intercambio de los implementos.

- ✓ *No se podrá hacer uso del Vestier y duchas del escenario; el deportista debe llegar con el traje de baño puesto.*
- ✓ *Se debe entrenar iniciando de lados contrarios y realizando descanso solo en este mismo lado.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de cinco (5) entrenadores por piscina, garantizando el distanciamiento de 2mts.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de ocho (8) nadadores(as) por carril en la piscina de 50 mts.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de cinco (5) nadadores(as) por carril en la piscina de 25 mts.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de cinco (5) nadadores(as) por carril en el foso cuando este sea utilizado por natación carreras o por polo acuático.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de veinticuatro (24) nadadores(as) de clavados, en el área del foso, ubicándose máximo tres (3) clavadistas por entrada de trampolín y/o plataforma.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de ocho (8) nadadores(as) de natación artística por área de entrenamiento en el foso.*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de ocho (8) polistas por área de entrenamiento designada en el foso*
- ✓ *No se permitirá el ingreso de más de ocho (8) polistas por área de entrenamiento designada en la piscina de 50 mts.*
- ✓ *No se permitirá la presencia de nadadores(as) en las áreas aledañas y/o playas de las piscinas, en estas áreas solo deben permanecer los entrenadores y salvavidas.*

C. Después del entrenamiento

- ✓ *Desaloje las instalaciones tan pronto le sea posible.*
- ✓ *Lavarse bien las manos con gel anti-bacterial tan pronto abandone el escenario.*
- ✓ *No se podrá hacer uso del Vestier y duchas del escenario; el deportista debe llegar con el traje de baño puesto.*
- ✓ *Ducharse en la casa, y tener el traje de baño puesto desde y hasta la casa.*
- ✓ *En la medida de lo posible ubicar los lockeres alrededor de la piscina y demarcar la fila para garantizar el distanciamiento social.*
- ✓ *Ninguna actividad social ni deportiva debe desarrollarse después de terminado el entrenamiento*

5. MEDIDAS GENERALES LOCATIVAS PARA EL RETORNO A ENTRENAMIENTOS PARA LOS DEPORTISTAS

Estas medidas y lineamientos tienen el objetivo para que deportistas, cuerpo técnico y personal de trabajo involucrado regresen a las prácticas de entrenamiento, y posteriormente a la competencia oficial de una manera escalonada, con los cuidados necesarios y dando cumplimiento a las normas de higiene generales establecidas en los protocolos nacionales. El protocolo de ninguna manera reemplaza cualquier instrucción dada por las autoridades sanitarias y de Gobierno desde que inició la pandemia. De acuerdo con la naturaleza, capacidades y medios de nuestra disciplina y sus modalidades, las medidas generales son:

- ✓ *Realizar una visita previa a la entrada en actividades, al escenario y espacios en los cuales se desarrolle la práctica deportiva, para determinar factores de riesgo y acondicionar la implementación necesaria y requerida que garanticen la seguridad y salud de todas las personas que intervengan en dichos espacios.*
- ✓ *La administración del escenario deberá garantizar el suministro de los insumos y elementos necesarios para la señalización, limpieza, y todos los implementos y elementos requeridos y protección, los cuales deben ser los recomendados por el Ministerio de Salud y los entes gubernamentales.*

- ✓ *De presentarse algún síntoma asociado al COVID-19 o resfriado general, la persona o se representante deberá informarlo y aislarse del resto del grupo de manera voluntaria y responsable, sea que se encuentre en la práctica deportiva o en casa, al igual si los síntomas los presenta algún miembro de su entorno social y familiar. No cumplir este punto, podrá traer problemas legales (**habría que elaborar un documento legal que respalde esto**).*
- ✓ *Los deportistas que ingresen al escenario deberán aportar un documento de consentimiento donde eximen de toda responsabilidad legal al IDRD y a la Liga de Natación de Bogotá ante cualquier eventualidad de contagio de COVID 19 que pudiera llegar a presentarse. Para los menores de edad, los padres de los deportistas deberán presentar dicha exoneración.*
- ✓ *Los deportistas entrenadores de rendimiento o perfeccionamiento de la liga de natación de Bogotá, que no deseen firmar el consentimiento informado tanto del IDRD como de la Liga de Natación de Bogotá y no aporten la certificación médica en la que el médico certifique que conoce el historial médico del deportista y/o el entrenador, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, establecidas, están en toda su libertad de no hacerlo, estos deportistas y entrenadores no tendrán ningún tipo de sanción o retiro de apoyo alguno, pero no podrán ingresar al escenario.*
- ✓ *Los deportistas, entrenadores de los clubes deportivos de natación de las diferentes modalidades afiliados a la Liga de Natación de Bogotá, que no deseen firmar el consentimiento informado tanto del IDRD como de la Liga de Natación de Bogotá y no aporten la certificación médica en la que el médico certifique que conoce el historial médico del deportista y/o el entrenador, en cuanto a comorbilidades, como: hipertensión, diabetes mellitus, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares, establecidas, están en toda su libertad de no hacerlo, estos deportistas no tendrán ningún tipo de sanción o retiro de apoyo alguno, pero no podrán ingresar al escenario.*
- ✓ *Se deberá realizar una capacitación general previa a la entrada en actividades, esta será de manera virtual y deberán estar todas las personas involucradas en el proceso de reactivación. Sera dirigida por todo el equipo interdisciplinario conformado por el IDRD, Ligas y Secretaria de Salud. De igual manera se enviará un documento por escrito a cada*

una de las personas que figuren dentro del listado de deportistas y entrenadores autorizados para entrar al escenario. Las personas asistentes a esta capacitación firmaran un Formato de asistencia.

- ✓ *Mantener las recomendaciones básicas de protección y cuidado impartidas desde el inicio de la pandemia; lavarse las manos de manera continua, uso permanente de gafas, guantes, tapabocas, gel alcoholizado, evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos, para toser y/o estornudar deberá hacerlo en el pliegue del codo, aseando este posterior con alcohol, evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haber realizado el protocolo de limpieza corporal, usar siempre en la puerta de la casa una solución desinfectante para limpiar la suela de los zapatos cada vez que venga desde afuera, no escupir en el suelo u otra superficie, evitar los saludos que requieran contacto físico.*
- ✓ *No se deberán compartir los elementos de protección higiénica.*
- ✓ *Se prohíbe el uso del celular, joyas, cadenas, aretes y piercings en las zonas de entrenamiento.*
- ✓ *Para el uso de baños dentro del escenario, solo podrá estar una persona a la vez y su uso será únicamente para el ingreso al sanitario y el lavado de manos. La fila al baño debe ser demarcada, asegurando una distancia de 2 metros entre cada persona.*
- ✓ *Terminado el entrenamiento, estos espacios deberán ser desinfectados por la persona encargada de esta labor, con la implementación y desinfectantes adecuados bajo los lineamientos de seguridad y salud.*
- ✓ *En todo momento antes de entrar al escenario los atletas deben tener su respectivo tapabocas*
- ✓ *De igual forma antes de salir del escenario, deben portar su tapabocas, gafas*
- ✓ *No se permitirá acceso al escenario acompañantes o familiares de los deportistas al escenario, Estos deberán esperar afuera del escenario hasta que termine el entrenamiento. **Tampoco se permitirá el acceso de ningún tipo de mascotas al escenario y sus alrededores.***

- ✓ *De tener que hacer reuniones para explicar los planes de entrenamiento, estas deberán realizarse de manera virtual.*
- ✓ *Los entrenadores tendrán la responsabilidad dentro del escenario, además de dirigir los entrenamientos, de evitar contactos cercanos de los deportistas, así mismo evitar que se use implementación que no sea la propia, de la misma manera organizarán el ingreso y la salida de los deportistas evitando aglomeración alguna.*
- ✓ *Los deportistas, personal técnico, entrenadores, y todo el personal involucrado que ingrese a los escenarios deberá firmar un compromiso de absoluto cumplimiento del protocolo aquí mencionado para la realización de las prácticas y el ingreso y salida del escenario. El no cumplimiento de este puede tendría acciones sancionatorias como el no ingreso del escenario durante 30 días.*
- ✓ *Salvo personal crítico para la operación, las empresas deben procurar que el personal que tiene que desplazarse a realizar labores por fuera de aislamiento sea menor a 60 años y priorizar aquellos que tengan las mejores condiciones de salud. Se debe gestionar un aislamiento preventivo para los trabajadores con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19.*

6. PROTOCOLO RETORNO A ENTRENAMIENTOS

El retorno a los entrenamientos sólo podrá hacerse siguiendo a cabalidad las medias establecidas por las autoridades respectivas y deberá ser puesto en marcha por los entes nacionales, departamentales y/o municipales, con la supervisión y apoyo de la Federación Colombiana de Natación, sus Ligas y clubes afiliados. Adicionalmente, los deportistas y entrenadores de cada disciplina deberán cumplir a cabalidad las medidas generales y locativas anteriormente mencionadas.

Las jornadas y horarios de entrenamiento de cada disciplina se realizarán de martes a domingo en el horario acordado con la administración del CASB respetando los turnos entre las disciplinas deportivas. El tiempo efectivo en el agua será de 1 hora y 30 min.

6.1. Natación Carreras

Utilización de la piscina y demás áreas:

- ✓ *No podrán haber más de ocho (8) nadadores(as) por carril en la piscina olímpica, 5 nadadores(as) por carril en la piscina semiolímpica, 5 nadadores(as) por carril en el foso cuando la modalidad de natación carreras haga uso del foso.*
- ✓ *Se deberá contar con un reloj de paso o cronómetros digitales en las sesiones para evitar el constante contacto con el cuerpo técnico.*
- ✓ *Los planes de trabajo en seco o en tierra deberán seguir realizándose en sus respectivos hogares.*
- ✓ *Ducharse en sus casas antes y después del entrenamiento con abundante agua y jabón.*
- ✓ *El uso del gimnasio será autorizado una vez las autoridades locales lo determinen y cuando la administración del escenario así lo autorice.*
- ✓ *No está autorizada la entrada a los vestidores y el uso de las duchas. De ser posible habilitar vestidores portátiles alrededor de las piscinas, garantizando el distanciamiento de 2 metros., los nadadores deberán llegar con el traje de baño puesto e irse con el traje de baño puesto.*
- ✓ *Los nadadores no podrán compartir sus equipos de entrenamiento (pull buoy, tabla, remos, snorkel, aletas) así como tampoco sus botilitos.*
- ✓ *Los horarios de entradas y salidas de los turnos de las sesiones de entrenamiento de la piscina de 50mts y de la piscina de 25mts estarán separadas de 30 minutos, con el fin garantizar el distanciamiento social en el proceso de salida del escenario.*
- ✓ *Los deportistas ingresarán al área de piscinas (playas) en chancletas o Cross que serán desinfectadas al ingreso y salida del escenario. El calzado normal lo utilizara en la salida del escenario. Las chancletas deberán ser lavadas y desinfectadas en casa y dejarlas de uso exclusivo para el CASB.*
- ✓ *Para el ingreso a entrenar se dispondrá del listado de ingreso de los nadadores(as). Para el caso de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento los listados deberán contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Para el caso*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

de los clubes el listado deberá contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Ambos listados se entregarán al administrador del complejo acuático simón Bolívar, quien realizará en control de ingreso de los deportistas. En todo caso los listados no podrán superar la capacidad máxima establecida por carril para cada una de las piscinas, no podrán ingresar al escenario los deportistas que no estén en los listados.

- ✓ *Los listados que entreguen los clubes para ingresar a entrenar, deberán indicar el nombre completo y numero del documento de identificación del nadador(a), la programación diaria de ingreso, esta programación la deben entregar los clubes mensualmente a la Liga de Natación de Bogotá, en la ultima semana del cierre de cada mes, los listados entregados no podrán ser objeto de modificación. Solo podrán ingresar a entrenar los deportistas de los clubes que hayan pagado su registro deportivo la Liga de Natación de Bogotá.*
- ✓ *Durante el entrenamiento solo estarán presentes en las playas de las piscinas los entrenadores, los salvavidas y personal de apoyo de la administración*
- ✓ *El club que incumpla con el protocolo y la capacidad máxima establecida por carril y/o ingrese deportistas que no estén en listado suministrado para el ingreso a entrenar será sancionado en la primera vez con 15 días calendarios de suspensión, en caso de reincidencia no podrá volver a ingresar a entrenar en el complejo Acuático Simón Bolívar.*
- ✓ *Solo se permitirá el ingreso de un entrenador por club y los entrenadores de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento contratados por el IDRD.*

En la piscina de 50 Mts. tendrán prioridad los grupos de rendimiento conforme a los listados de deportistas que conforman la selección Bogotá en cada una de sus categorías, en sus respectivas modalidades, los listados de los deportistas de rendimiento deben ser emitidos por cada liga el cual deberá ser avalado por sus respectivas federaciones, y del grupo paralímpico. Estos listados deben ser entregados al IDRD para su control. De quedar espacio disponible se asignarían los espacios a los clubes o deportistas de los clubes que puedan asistir en el horario asignado, previo aval de cada liga.

En la piscina de 25 Mts. se concentrarán principalmente los clubes de las 3 ligas (Liga de Natación de Bogotá, Liga de Subacuática, Liga de Triatlón). Se tendrá que hacer una rotación de los clubes y



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
Nº. 4029 DE 1970

de los horarios, previo acuerdo entre las respectivas ligas y validado por el IDRD, para que todos puedan tener acceso durante la semana, garantizando que exista la mayor equidad posible.

PISCINA OLIMPICA DE 50 MTS		PISCINA SEMIOLIMPICA DE 25 MTS	
9	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	9
8	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	8
7	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	7
6	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	6
5	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	5
4	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	4
3	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	3
2	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	2
1	8 nadadores por carril	5 nadadores por carril	1
0	8 nadadores por carril	8 nadadores por carril	0

anchura x carril 2,40mts

1 ENTRENADOR POR CADA CLUB = 4 ENTRENADORES
ENTRENADORES DE RENDIMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO IDRD

1 ENTRENADOR POR CADA CLUB = 1 ENTRENADORES
ENTRENADORES DE RENDIMIENTO Y PERFECCIONAMIENTO IDRD

6.2 Natación Artística

- ✓ El grupo de natación artística entrenará en el foso de clavados en los horarios que les corresponda. Utilizarán la mitad sur del foso, dividido en 2 cuadrantes, cada cuadrante de 12,5mts. x 10 mts.



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

- ✓ *En cada cuadrante no podrá haber más de 8 deportistas con el fin de garantizar el distanciamiento social de 2 metros.*
- ✓ *No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 2.0 metros, a menos que las deportistas vivan juntas, en cuyo caso sí sería posible.*
- ✓ *Las entrenadoras(es) deberán permanecer a una distancia siempre superior a 2.0 metros de las deportistas.*
- ✓ *Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadoras.*
- ✓ *Se realizará un calentamiento y disposición del cuerpo, previo al ingreso a la piscina, donde las deportistas deberán utilizar sus propias colchonetas y material de trabajo (theraband, theratubos y peso), al igual que sus termos de hidratación.*
- ✓ *Para la realización de todas las sesiones de entrenamiento tanto en el trabajo de tierra como cuando estén dentro de la piscina, se garantizará el distanciamiento de 2.0 metros entre las deportistas, como lo exige la norma de interacción dentro de las instalaciones.*
- ✓ *No está autorizada la entrada a los vestidores y uso de las duchas. De ser posible habilitar vestidores portátiles alrededor de las piscinas, garantizando el distanciamiento de 2 metros. De no ser posible, los nadadores deberán llegar con el traje de baño puesto e irse con el traje de baño puesto (ó quitarse la ropa mojada con una toalla).*
- ✓ *Los deportistas ingresarán en chanclas o Cross que serán desinfectadas al entrar y salir del escenario. El calzado normal lo utilizarán en la salida del escenario.*
- ✓ *Evitar salir por las escaleras metálicas de la piscina.*
- ✓ *Para el ingreso a entrenar se dispondrá del listado de ingreso de los nadadores(as). Para el caso de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento los listados deberán contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Para el caso de los clubes el listado deberá contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Ambos listados se entregarán al administrador del complejo acuático Simón Bolívar, quien realizará en control de ingreso de los deportistas. En todo caso los listados no podrán superar la capacidad máxima establecida por carril para cada una de las piscinas, no podrán ingresar al escenario los deportistas que no estén en los listados.*
- ✓ *Durante el entrenamiento solo estarán presentes en las playas de las piscinas los entrenadores, los salvavidas y personal de apoyo de la administración*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

- ✓ *El club que incumpla con el protocolo y la capacidad máxima establecida por carril y/o ingreso deportistas que no estén en listado suministrado para el ingreso a entrenar será sancionado en la primera vez con 15 días calendarios de suspensión, en caso de reincidencia no podrá volver a ingresar a entrenar en el complejo Acuático Simón Bolívar.*
- ✓ *Solo se permitirá el ingreso de un entrenador por club y los entrenadores de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento contratados por el IDR.*

6.3 CLAVADOS

- ✓ *Los deportistas utilizarán la mitad norte del foso de clavados, el cual corresponde a un área de 25 mts x 10 mts. en los horarios que les sean asignados.*
- ✓ *Los deportistas y entrenadores deberán mantener una separación de al menos 2.0 metros en todo momento.*
- ✓ *La capacidad máxima de deportistas será de 24, 3 por trampolín y/o plataforma de saltos*
- ✓ *En cada momento solo habrá máximo 3 deportistas en cada plataforma de saltos, asegurándose de mantener el distanciamiento de 2 mts en todo momento.*
- ✓ *Las plataformas de saltos, así como las barandas de trampolines deberán desinfectarse antes y después de cada sesión de entrenamiento.*
- ✓ *Evitar salir por las escaleras metálicas de la piscina*
- ✓ *Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.*
- ✓ *Ducharse en sus casas antes y después del entrenamiento,*
- ✓ *El uso del gimnasio del segundo piso será autorizado una vez las autoridades locales lo determinen y/o así lo autorice la administración del Complejo Acuático Simón Bolívar.*
- ✓ *No se autoriza la entrada a los vestidores y duchas. De ser posible habilitar vestidores portátiles alrededor de las piscinas, garantizando el distanciamiento de 2 metros. De no ser posible, los nadadores deberán llegar con el traje de baño puesto e irse con el traje de baño puesto.*
- ✓ *Los deportistas ingresarán en chanclas o Cross que serán desinfectadas al entrar y salir del escenario. El calzado normal lo utilizar en la salida del escenario.*

- ✓ *Los saltos deberán hacerse de manera intercalada para garantizar el distanciamiento social de 2.0 metros entre deportistas y con los entrenadores*
- ✓ *Al interior del área de piscinas (playas) los entrenadores y el personal que no requiera estar en el agua, deberán utilizar obligatoriamente tapabocas, guantes, gafas o careta de ser necesario, siempre y cuando estos permitan realizar su actividad de manera segura. No deberán tener contacto con barandas, ventanas, puertas en lo posible.*
- ✓ *Los atletas por las condiciones dadas para la práctica en agua solo dispondrán de los elementos necesarios para el desarrollo de su actividad en este medio (traje de baño, toalla, botella para hidratación), estos no pueden ser compartidos ni estar en contacto con los elementos propios de los demás atletas.*
- ✓ *Para el ingreso a entrenar se dispondrá del listado de ingreso de los nadadores(as). Para el caso de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento los listados deberán contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Para el caso de los clubes el listado deberá contar con la aprobación del metodólogo del IDRD y de la Liga de Natación de Bogotá. Ambos listados se entregarán al administrador del complejo acuático Simón Bolívar, quien realizará en control de ingreso de los deportistas. En todo caso los listados no podrán superar la capacidad máxima establecida por carril para cada una de las piscinas, no podrán ingresar al escenario los deportistas que no estén en los listados.*
- ✓ *El club que incumpla con el protocolo y la capacidad máxima establecida por carril y/o ingrese deportistas que no estén en listado suministrado para el ingreso a entrenar será sancionado en la primera vez con 15 días calendarios de suspensión, en caso de reincidencia no podrá volver a ingresar a entrenar en el complejo Acuático Simón Bolívar.*
- ✓ *Solo se permitirá el ingreso de un entrenador por club y los entrenadores de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento contratados por el IDRD.*

En el foso tendrán prioridad los grupos de rendimiento de natación artística, clavados y polo acuático, conforme a los listados de deportistas que conforman la selección Bogotá en cada una de sus categorías, en sus respectivas modalidades, los listados de los deportistas de rendimiento deben ser emitido por la liga y avalados por sus federaciones y entregados para su control al IDRD. De



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

- ✓ *La modalidad utilizará el foso de clavados en los espacios que le sean asignados*
- ✓ *Las deportistas que viven juntos podrán nadar en un mismo carril.*
- ✓ *Priorizar ejercicios individuales de natación, desplazamiento y lanzamiento.*
- ✓ *No podrán realizar trabajos en conjunto que implique contacto.*
- ✓ *Cuando el entrenamiento se lleve a cabo sin corcheras mantener en todo momento una distancia mínima de 2 metros entre deportistas, hacer sistema.*
- ✓ *No llevar a cabo ejercicios de entrenamiento en los que la distancia entre deportistas sea inferior a 2 metros.*
- ✓ *Los balones deben desinfectarse antes y después del entrenamiento en un recipiente con solución desinfectante o alcohol.*
- ✓ *Mantener una distancia mínima de 3 metros durante los ejercicios de pase, y utilizar solo balones que hayan sido desinfectados previamente.*
- ✓ *Los entrenadores deberán permanecer a una distancia siempre superior a 2.0 metros de los deportistas.*
- ✓ *Evitar en todo momento el contacto físico entre deportistas, así como entre deportistas y entrenadores.*
- ✓ *El uso del gimnasio será autorizado una vez las autoridades locales lo determinen y o el administrador del escenario.*
- ✓ *No se podrá hacer uso del Vestier y duchas del escenario; el deportista debe llegar con el traje de baño puesto.*
- ✓ *Los deportistas ingresarán en chanclas o cross que serán desinfectadas al entrar y salir del escenario. El calzado normal lo utilizan en la salida del escenario*
- ✓ *Los entrenadores o personal en este espacio que no requiera estar en el agua deberán utilizar obligatoriamente tapabocas, guantes, gafas o careta de ser necesario, siempre y cuando estos permitan realizar su actividad de manera segura.*
- ✓ *Los atletas por las condiciones dadas para la práctica en agua solo dispondrán de los elementos necesarios para el desarrollo de su actividad en este medio (traje de baño, gorros, toalla, botella para hidratación), estos no pueden ser compartidos ni estar en contacto con los elementos propios de los demás atletas.*
- ✓ *Para el ingreso a entrenar se dispondrá del listado de ingreso de los nadadores(as). Para el caso de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento los listados deberán contar con la*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

aprobación del metodólogo del IDRDR y de la Liga de Natación de Bogotá. Para el caso de los clubes el listado deberá contar con la aprobación del metodólogo del IDRDR y de la Liga de Natación de Bogotá. Ambos listados se entregarán al administrador del complejo acuático Simón Bolívar, quien realizará en control de ingreso de los deportistas. En todo caso los listados no podrán superar la capacidad máxima establecida por carril para cada una de las piscinas, no podrán ingresar al escenario los deportistas que no estén en los listados.

- ✓ *Durante el entrenamiento solo estarán presentes en las playas de las piscinas los entrenadores, los salvavidas y personal de apoyo de la administración*
- ✓ *El club que incumpla con el protocolo y la capacidad máxima establecida por carril y/o ingrese deportistas que no estén en listado suministrado para el ingreso a entrenar será sancionado en la primera vez con 15 días calendarios de suspensión, en caso de reincidencia no podrá volver a ingresar a entrenar en el complejo Acuático Simón Bolívar.*
- ✓ *Solo se permitirá el ingreso de un entrenador por club y los entrenadores de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento contratados por el IDRDR.*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

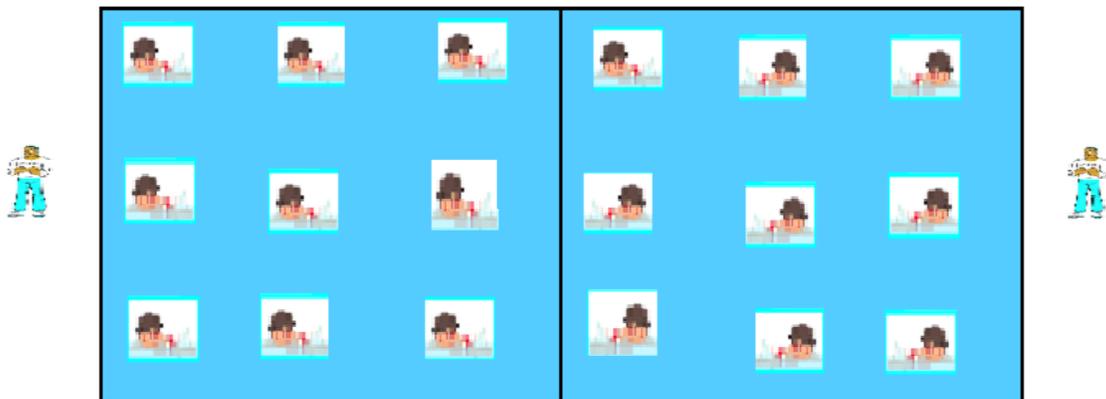
NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

PISCINA DE 50 MTS X 5 CARRILES - WATER POLO



CAPACIDAD MAXIMA : 9 POLISTAS POR AREA
ENTRENADORES: 1 ENTRENADOR POR CLUB

FOSO 25MTS X 20 MTS - WATERPOLO



CAPACIDAD MAXIMA : 9 POLISTAS POR AREA
ENTRENADORES: 1 ENTRENADOR POR CLUB

6.5 Particularidades – Trabajo en seco o en tierra en espacios abiertos del CASB

- ✓ *Todas las personas que se encuentren haciendo uso de los espacios determinados para los entrenamientos en seco, deberán utilizar obligatoriamente tapabocas, guantes, gafas o careta de ser necesario, siempre y cuando estos permitan realizar su actividad de manera segura.*
- ✓ *Se dispondrán elementos de aseo y desinfección (gel desinfectante, alcohol, paños húmedos con alcohol) en todos los espacios utilizados, para los puntos fijos (escaleras, pasamanos, espaldera, puertas) en los cuales sea necesario el contacto con superficies y de manera móvil, para la limpieza de los elementos propios de la preparación (colchonetas, pesas, elásticos, balones, mancuernas, barras, etc.).*
- ✓ *Todo deportista que tenga el cabello largo, deberá entrenar con el cabello debidamente recogido, esto para evitar que tengan que tocarse la cara cuando el cabello les estorbe en los movimientos.*
- ✓ *La preparación física se realizará en espacio abierto, esta deberá ser aprobada por la subdirección de parques del IDRD garantizando el distanciamiento de 5 metros entre cada uno de los deportistas, de ser aprobada esta solicitud, la preparación física se realizará en el del área de la plazoleta de ingreso frente a las porterías 2, 3 y 4.*
- ✓ *Antes de iniciar el entrenamiento en tierra los entrenadores coordinaran con los deportistas la limpieza de colchonetas y elementos a utilizar con desinfectante y toallas desechables de papel que serán dispuestas en las canecas de basura del área delimitada, el mismo proceso se deberá hacer una vez termine el entrenamiento en tierra. Se recomienda que se personalicen las colchonetas en cada sesión. Una vez terminada la sesión los entrenadores limpiaran los elementos usados con los productos desinfectantes reglamentarios antes de ubicarlos en su lugar de almacenamiento.*
- ✓ *Se delimitarán las áreas de cama elástica y trampolines de tierra con cinta amarilla en el piso manteniendo una distancia de 2 mts. Del borde del elemento al área de circulación perimetral, conformando un polígono rectangular; sobre el costado oriental contra el muro esta distancia puede ser menor o nula en el caso de la cama elástica. Dentro de esta*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

área deberá estar el entrenador y un solo deportista por área. En entrenador debe mantener la distancia de 2 mt. Con el deportista.

- ✓ *Antes y después de que cada deportista use la cama elástica y/o el trampolín de tierra, el entrenador o el deportista deberá limpiarla con desinfectante y secar con toalla de papel. Se debe mantener la distancia de 2 mt. De distancia entre estos elementos y cualquier otro.*
- ✓ *Una vez terminado el trabajo en tierra y reubicados los implementos tanto entrenadores como deportistas deberán bañarse las manos de acuerdo al protocolo de lavado de manos.*
- ✓ *Para las recomendaciones y/o correcciones técnicas, estas serán de manera individual y con una distancia mínima de dos metros entre el entrenador y el atleta.*

6.6 Horarios de Utilización de las Piscinas

Los horarios disponibles para uso de las piscinas del CASB, será asignado por el IDRD, mediante el respectivo permiso de uso, los horarios de los grupos de rendimiento y perfeccionamiento son de uso exclusivo de estos grupos los cuales son dirigidos por los entrenadores contratados por el IDRD. Las franjas horarias totales, de cada piscina el cual es distribuido entre todas las ligas que entrenan en el CASB es el siguiente:



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

PISCINA OLIMPICA 50 MTS - HORARIO GENERAL TODAS LAS LIGAS			
Llegada	Entrenamiento	Salida	Capacidad
4.45am - 5.00am	5.00am - 6.30am	6.30am - 6.45am	80
6.45am - 7.00am	7.00am - 8.30am	8.30am - 8.45am	80
8.45am - 9.00am	9.00am - 10.30am	10.30am - 10.45am	80
10.45am - 11.00am	11.00am - 12.30am	12.30pm - 12.45pm	80
12.45pm - 1.00pm	1.00pm - 2.30pm	2.30pm - 2.45pm	80
2.45pm - 3.00pm	3.00pm - 4.30pm	4.30pm - 4.45pm	80
4.45pm - 5.00pm	5.00pm - 6.30pm	6.30pm - 6.45pm	80
6.45pm - 7.00pm	7.00pm - 8.30pm	8.30pm - 8.45pm	80
8.45pm - 9.00pm	9:00pm - 10:30pm	10.30pm - 10:45pm	80
TOTAL DEPORTISTAS X DIA ENTRENAMIENTO			720

En esta piscina tendrán prioridad los grupos de rendimiento conforme a los listados de deportistas que conforman la selección Bogotá en cada una de sus categorías, en sus respectivas modalidades, los listados de los deportistas de rendimiento deben ser emitidos por cada liga el cual deberá ser avalado por sus respectivas federaciones, y del grupo paralímpico. Estos listados deben ser entregados al IDRDR para su control. De quedar espacio disponible se asignarían los espacios a los clubes o deportistas de los clubes que puedan asistir en el horario asignado, previo aval de cada liga.

Los horarios de entrenamiento de los deportistas de los clubes afiliados a la Liga de Natación de Bogotá, se ajustarán a los horarios establecido en el permiso de uso que IDRDR le de a la liga, estos horarios se asignaran a los clubes teniendo en cuenta el número de deportistas de los clubes que



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

tienen registro deportivo vigente en la Liga de Natación de Bogotá. El tiempo asignado de entrenamiento en agua será proporcional a ese número de deportistas.

PISCINA OLIMPICA 25 MTS - HORARIO GENERAL TODAS LAS LIGAS			
Llegada	Entrenamiento	Salida	Capacidad
5.15am - 5.30am	5.30am - 7.00am	7.00am - 7.15am	5
7.15am - 7.30am	7.30am - 9.00am	9.00am - 9.15am	5
9.15am - 9.30am	9.30am - 11.00am	11.00am - 11.15am	5
11.15am - 11.30am	11.30am - 1.00pm	1.00 pm - 1.15pm	5
1.15pm - 1.30pm	1.30pm - 3.00pm	3.00pm - 3.15pm	5
3.15pm - 3.30pm	3.30pm - 5.00pm	5.00pm - 5.15pm	5
5.15pm - 5.30pm	5.30pm - 7.00pm	7.00pm - 7.15pm	5
7.15pm - 7.30pm	7.30pm - 9.00pm	9.00pm - 9.15pm	5
9.15pm - 9.30pm	9.30pm - 10:30pm	10:30pm - 10:45	5
TOTAL DEPORTISTAS X DIA ENTRENAMIENTO			45

En esta piscina se concentrarán principalmente los clubes de las 3 ligas (Liga de Natación de Bogotá, Liga de Subacuática, Liga de Triatlón). Se tendrá que hacer una rotación de los clubes y de los horarios, previo acuerdo entre las respectivas ligas y validado por el IDR, para que todos puedan tener acceso durante la semana, garantizando que exista la mayor equidad posible.



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

FOSO DE CLAVADOS - HORARIO GENERAL TODAS LAS LIGAS			
Llegada	Entrenamiento	Salida	Capacidad
5.15am - 5.30am	5.30am - 7.00am	7.00am - 7.15am	40
7.15am - 7.30am	7.30am - 9.00am	9.00am - 9.15am	40
9.15am - 9.30am	9.30am - 11.00am	11.00am - 11.15am	40
11.15am - 11.30am	11.30am - 1.00pm	1.00 pm - 1.15pm	40
1.15pm - 1.30pm	1.30pm - 3.00pm	3.00pm - 3.15pm	40
3.15pm - 3.30pm	3.30pm - 5.00pm	5.00pm - 5.15pm	40
5.15pm - 5.30pm	5.30pm - 7.00pm	7.00pm - 7.15pm	40
7.15pm - 7.30pm	7.30pm - 9.00pm	9.00pm - 9.15pm	40
TOTAL DEPORTISTAS X DIA ENTRENAMIENTO			320

En esta piscina tendrán prioridad los grupos de rendimiento de natación artística, clavados y polo acuático, conforme a los listados de deportistas que conforman la selección Bogotá en cada una de sus categorías, en sus respectivas modalidades, los listados de los deportistas de rendimiento deben ser emitido por la liga y avalados por sus federaciones y entregados para su control al IDRD para su control. De quedar espacio disponible se asignarían los espacios a los clubes o deportistas de los clubes que puedan asistir en el horario asignado, previo aval de cada liga.

En los horarios asignados para entrenamiento de los deportistas de polo acuático la capacidad máxima del foso solo será de 8 deportistas, y su trabajo se limitará a desplazamientos con balón y pases en distancias no menores a 3 mts.

De igual manera hará uso de la piscina la Liga de actividades subacuáticas con la modalidad de rugby-subacuático.

Los deportistas de los clubes deberán rotarse para que todos tengan acceso al escenario durante la semana de una manera equitativa.

BIBLIOGRAFÍA

1. *Guías para la calidad del agua potable, cuarta edición, que incorpora la primera adenda. Ginebra, Organización Mundial de la Salud; 2017 (<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254637/1/9789241549950-eng.pdf>, consultado el 3 de marzo de 2020).*
2. *Gestión de agua, saneamiento, higiene y residuos para COVID-19. Informe técnico. 19 de marzo de 2020. (<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>).*
3. *Código de prácticas para el agua de piscina del PWTAG – 2016 Actualizado para reflejar los requisitos de gestión de la salud y la seguridad en las piscinas (HSG179) jimbutterworth.co.uk/2pwtag.pdf*
4. *<https://www.wef.org/news-hub/wef-news/the-water-professionals-guide-to-the-2019-novel-coronavirus/> consultado el 2 de marzo de 2020.*
5. *Cómo escoger desinfectantes efectivos contra el coronavirus que causa el COVID-19. (<https://www.infectioncontrolday.com/environmental-services/select-effective-disinfectants-use-against-novel-virus-covid-19>) consultado el 2 de marzo de 2020).*



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

6. *Guía de tratamiento del agua y de desinfección manual de la Agencia de Protección del Medio ambiente, 2011.*
(https://www.epa.ie/pubs/advice/drinkingwater/Disinfection2_web.pdf).
7. *Efectos de la cloración en la desactivación del patógeno seleccionado. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE. UU.*
(<https://www.cdc.gov/safewater/effectiveness-on-pathogens.html>).
8. *Sobre la desinfección por UV.* (<https://www.researchgate.net/publication/339887436>).
9. *Sobre el peróxido de hidrógeno, conocido como oxígeno activo líquido, en el mercado de la piscina* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/203115>) : “El H₂O₂ en una concentración del 3% desactivó todos los virus del estudio en un lapso de tiempo de entre 1 y 30 minutos. Los virus causantes del Coronavirus y de la gripe resultaron ser los más sensibles. Los reovirus, los adenovirus y los virus adeno-asociados se mostraron relativamente estables. El H₂O₂ es un medio eficaz para la desactivación del virus.” Concentración recomendada en el agua de la piscina: 10 – 30 ppm H₂O₂.
10. *El monopersulfato potásico, conocido como oxígeno activo sólido para piscinas, respetando la concentración recomendada de 5 - 10 ppm KMPS en agua también es efectivo contra el virus.* (<https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>)
11. *El bromo en sus diferentes formas (Br₂, BrCl, HOBr-) se utiliza en piscinas y spas (jacuzzi). El bromo se ha utilizado para desactivar bacterias, virus y protozoos en diversos estudios de laboratorio sobre desinfección (Kim, 2014).*
(https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/bromine-02032018.pdf?ua=1)
Niveles residuales recomendados: 1-3 ppm en piscinas residenciales; 3-5 ppm en spas residenciales.
12. *Guías para ambientes seguros en aguas recreativas. Volumen 2. Piscinas y entornos similares.* Publicación de la OMS, 2006.



LNB
LIGA DE NATACIÓN
DE BOGOTÁ

NIT: 860.070.403-4
PERSONERÍA JURÍDICA RESOLUCIÓN
NO. 4029 DE 1970

(https://www.who.int/water_sanitation_health/publications/safe-recreational-water-guidelines-2/en/)

Atentamente;

JORGE HORACIO SOSA CADENA
Presidente comité ejecutivo.