

## **Protocolo de Reapertura en Aquara**

Durante 41 años, hemos estado en el negocio de mantener a los niños y las familias seguros y saludables, y esto sigue siendo nuestra prioridad número uno. En Aquara, la salud de nuestros clientes y miembros del equipo es nuestra prioridad. Hemos trabajado para cumplir con nuestras autoridades de salud, municipales y estatales, para garantizar a todos los niños y familias la experiencia más segura posible al saltar de nuevo al agua.

A continuación, les presentamos el contexto y los cambios que hemos implementado para crear un entorno y experiencia más segura para todos en nuestras instalaciones.

### **Características de las escuelas de natación**

La OMS, Organización Mundial de la Salud, afirma que no hay evidencia de que el virus que causa COVID-19 pueda transmitirse entre personas a través del agua en albercas, jacuzzis, spas o áreas de juegos acuáticos. La operación y el mantenimiento adecuados (incluida la desinfección con cloro) de estas instalaciones deberían inactivar el virus en el agua. Aquara se enorgullece de no solo cumplir con los estándares mínimos de seguridad, sino también de exceder la mayoría de los estándares estatales y municipales en lo que respecta a la química del agua y otras regulaciones de seguridad, como son la capacitación de instructores, inyección de aire fresco en las instalaciones, rotación y renovación del agua y otras más.

Se ha demostrado que otros tipos de coronavirus humanos son sensibles a la cloración. Como los virus están rodeados por una membrana de la célula huésped lípida, que no es robusta, el virus COVID-19 es probable que sea más sensible al cloro y otros procesos oxidantes de desinfección que otros virus. Para una eficaz desinfección, debe haber un residual de concentración de cloro libre de  $\geq 0.5$  ppm después de al menos 30 minutos de tiempo de contacto a pH  $< 8.0$ . Debe mantenerse cloro residual en todo el sistema de distribución. (1)

## **Beneficios de la natacion**

Es de conocimiento público que tanto la Organización Mundial de la Salud (OMS) como la Secretaria de Salud fomentan la práctica periódica de actividades físicas, respetando las recomendaciones sanitarias, higiénicas y de convivencia social, básicamente debido a que un buen acondicionamiento físico está directamente relacionado con una mejor activación del sistema inmune en humanos. La reducción de la gravedad y del estrés térmico mejora la eficiencia cardíaca. La multidireccionalidad de la resistencia acuática adaptable y la estimulación del entrenamiento para tronco y el sistema respiratorio, son factores que hacen del agua un ambiente sin igual para el entrenamiento y la rehabilitación en búsqueda de salud y bienestar.

Tus pulmones lo agradecerán: Nadar obliga a tus pulmones a usar el oxígeno de forma más eficiente. Un estudio del *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* indica que los nadadores regulares tienen mejor volumen tidal (la cantidad de aire que se mueve dentro y fuera de los pulmones durante respiración en estado normal), que los corredores. El sistema respiratorio aprende a tomar más aire fresco en cada respiración, y a expulsar más dióxido de carbono con cada exhalación. (2)

Por lo tanto, es una buena elección para los que quieren hacer ejercicio, y pudieran tener problemas con la práctica de ejercicios en tierra. Por ejemplo, nadar puede ser ideal para embarazadas, para aquellos que sufren artritis, o para quienes padecen problemas de espalda y de peso.

Por otro lado, las personas con afecciones pulmonares como el asma, al ser el ambiente de una piscina normalmente muy húmedo, respiran más fácilmente.

Nadar es uno de los pocos ejercicios físicos que benefician al cuerpo globalmente ya que potencia la fuerza, la resistencia y la flexibilidad al mismo tiempo.

La natación utiliza la mayoría de los grupos musculares y es un excelente ejercicio físico que ayuda a mantener el corazón y los pulmones saludables. (3)

## **Cálculo para el distanciamiento social en albercas**

El distanciamiento en una alberca se puede determinar a partir de los m<sup>2</sup>; así una alberca de 25 X 10 mts, tiene un área de 250 m<sup>2</sup>, a lo largo y ancho de la piscina suponiendo un área mínima de protección de 4 m<sup>2</sup>, pueden entonces estar 62 personas.

Las personas que llegan a nadar, suponiendo que son nadadores regulares, dependen de su edad y condición física, entonces un 25% de nadadores adultos mayores que serían dos por carril, donde habrían nadando dos, que terminen a cada extremo; un 25% de nadadores que están aprendiendo a nadar, se resume a uno por carril; un 25% de nadadores máster pueden ser 3 o 4 por carril; un 25% de nadadores competitivos pueden ser hasta 4 o 5 por carril. Por tanto, en una piscina de 25 X 10, un 25% de su capacidad, depende de la edad y condición física de las personas que en están en ese momento en la sesión, de ahí que es muy importante la programación que se tenga para cada sesión y respetar el 25%.

Para el caso de albercas sin carrileras o para niños menores de 7 años e infantes acompañados de tutor (a) sin carriles, debe haber un área de protección de al menos 4 m<sup>2</sup>; un ejemplo sería una alberca bromada de 5 X 10 (50 m<sup>2</sup>), al dividir por 4 m<sup>2</sup> la capacidad máxima sería de 13 personas, por lo que el 25% sería, 3 usuarios (infantes con tutor(a) equivalen a un usuario).

- La actividad física realizada se desarrolla en un ambiente totalmente libre de COVID-19 y de cualquier otro micro-organismos. Mientras que en otras actividades se requiere de productos para desinfectar el área en que se practica, en este caso el nadador está inmerso en una alberca entera llena de agua clorada lo cual elimina el virus.
- Nuestras albercas cuentan con un dosificador automático de cloro y ácido que mantiene los niveles óptimos de desinfección en todo momento.
- Al ser un deporte individual y no colectivo, permite la fácil disposición y manejo del número de gente que participa por espacio.
- El tipo de organización permite un control de acceso completo identificando asistencia, horarios de llegada y salida y clases en las que participa, para una posibilidad de rastreo en caso de requerirse.

## **Contexto**

La actual situación de salud provocada por la aparición del Coronavirus, ha alterado la vida y economía del mundo. Particularmente en México, las Escuelas de Natación y Centros Acuáticos de práctica y alto rendimiento suspendimos actividades de forma general a mediados de Marzo. Desde ese día hemos estado cerrados, afectando así no solo a los cientos de miles de usuarios, nadadores, aprendices y practicantes, que se beneficiaban de la salud que la natación proporciona pero además, a las familias que generan sus ingresos de esta actividad, y entre los que se encuentran miles de instructores, entrenadores, fisioterapeutas, técnicos en hidroterapia, veladores, personal administrativo, personal de

limpieza, alberqueros además de proveedores dedicados a la industria como mantenimiento de albercas, productos químicos, capacitadores, asesores, etc.

Como lo comenta Nelson Vargas en su artículo para El Universal, en distintas partes del mundo, las albercas ya están abiertas y trabajando, en México siguen sin dar el aval, cuando además se ha elaborado un protocolo para el regreso de la actividad buscando el menor riesgo tanto para los empleados como para los clientes, como lo han hecho en otras industrias. (4)

### **Propuesta de reapertura Aquara y Aquara Kids**

**La reapertura se realizará de la siguiente manera en cada sucursal:**

**Sucursal Lomas de Angelopolis:**

Etapa 1: 300 alumnos diarios.

Etapa 2: 400 alumnos diarios.

Etapa final: 100% de capacidad.

**Sucursal Recta:**

Etapa 1: 250 alumnos diarios.

Etapa 2: 350 alumnos diarios.

Etapa final: 100% de capacidad.

**Sucursal Tlaxcala:**

Etapa 1: 150 alumnos diarios.

Etapa 2: 200 alumnos diarios.

Etapa final: 100% de capacidad.

### **Medidas dentro de la sucursal**

#### **Clientes**

1. Se les pedirá llenar un formato de verificación de síntomas; Cuestionario COVID-19 al final de este documento. Todos los clientes que ingresen a la instalación deben completar una autoevaluación a su llegada que será enviada por correo antes de presentarse a clase. Cualquier persona que experimente algún síntoma debe quedarse en casa.

2. La etapa inicial sería por invitación a clientes ya existentes de los cuales se tiene un registro médico de cada uno, con el cual vamos a seleccionar a los clientes saludables y con edades de menor riesgo.
3. A la entrada se verificará que porten tapabocas, se les tomará la temperatura (verificación que se encuentre entre 35º - 37º grados centígrados), pondrán sus zapatos en la charola sanitizante con cloro 13% diluido y se les dará gel antibacterial al 70%.
4. Equipo de protección personal: Le pedimos a todos nuestros clientes el uso de mascarilla en nuestras instalaciones. Por razones de seguridad, los clientes y profesores que estén en la alberca no usarán mascarilla mientras estén en el área de la piscina.
5. Entrada limitada: Solo se permitirá un padre de familia por alumno en las instalaciones.
6. Regla para nadar: Llegada no antes de 5 minutos antes de la clase. Los nadadores debe venir preparados para las clases, ya que no habrá vestidores para cambiarse antes de nadar.
7. Queda prohibido el contacto físico entre clientes al igual que con los instructores.
8. Las clases de adultos tendrán una duración de 45 minutos para dar tiempo de que salgan de las instalaciones antes de que llegue el siguiente grupo.
9. Salida: Le pedimos amablemente que las familias salgan lo más rápido posible de las instalaciones cuando finalicen sus clases.
10. Las regaderas y vestidores se mantendrán cerrados temporalmente.
11. Programa reacondicionado: Nuestro programa de enseñanza de natación se modificará para minimizar la presencia del profesor.

## **Personal**

1. Capacitación y concientización: Nuestros empleados juegan un papel clave para ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Con ese fin, todo el personal tendrá la obligación de tomar el curso en línea que la secretaria de Salud junto con el Instituto Mexicano del Seguro Social establecieron para el retorno seguro al trabajo. La constancia de cumplimiento estará visible para la verificación por parte de la autoridad y de los clientes.
2. Escaneo de temperatura: A todo el personal le será tomada la temperatura para asegurar que sea normal. En caso de que se registre temperatura elevada, i.e. mayor a 37.3ºC, no podrá entrar a las instalaciones y deberá guardar la cuarentena señalada por las autoridades y asistir a un centro de salud para que verifiquen si es positivo a COVID 19. Una vez que se certifique que el empleado no tiene el virus de COVID 19, podrá regresar a trabajar.

3. La empresa cuenta con un registro médico de cada empleado por el cual sabemos que ninguna de las personas que laboran con nosotros pertenece al grupo de riesgo.
4. La empresa proporcionará a sus empleados e Instructores el material y accesorios necesarios para asegurar que no haya contagios.
5. Queda extractamente prohibido el contacto físico con los alumnos manteniendo 1.5m de distancia así como con sus compañeros con excepción de alguna actividad que sea absolutamente necesaria y que requiera de una distancia menor.
6. Todo el personal usará cubrebocas durante todo el tiempo que se encuentre dentro de las instalaciones de la empresa.
7. Equipo de protección: El personal usará equipo de protección según corresponda.
  - Personal de recepción: Tapabocas y careta.
  - Personal de mantenimiento y limpieza: Tapabocas.
  - Coordinador de alberca: Tapabocas y careta.
  - Profesores: Careta.

### **Instalaciones más limpias y seguras**

1. Señalización: las calcomanías en toda la instalación compartirán recordatorios útiles y controlarán flujo de tráfico a través de la escuela.
2. Distanciamiento social: Colocaremos las sillas en nuestra sala de espera con distanciamiento social requerido. Utilice el asiento alineado con el carril de su nadador y absténgase de mover sillas.
3. Sanitización mejorada: Tenemos unas instalaciones muy limpias y sanitizadas todo el año, pero ahora aumentaremos nuestro régimen de limpieza y programa de desinfección de piscinas, se sanitizarán con Swipol, un desinfectante germicida y cloro al 13% continuamente las siguientes áreas:
  - Manijas de puertas de entrada y salida.
  - Manijas de puertas de acceso a alberca y baños.
  - Mostradores, mesas y escritorios.
  - Todas las superficies del baño
  - Materiales de alberca
  - Lobby mesas y sillas
  - Pisos

Además de contar con equipos de dosificación automática en cada alberca para mantener el nivel de cloro a un nivel constante para una desinfección mas efectiva y llevar una bitácora donde se toman las medidas del cloro y acido en el agua cada 3 horas.

4. Circulación de aire: En las escuelas de Lomas y Tlaxcala contamos con sistema de aire con filtro y sistema de presión positiva, lo que nos ayuda a mantener nuestras instalaciones con aire fresco todo el tiempo.
5. Cafetería: Solamente se venderán productos cerrados y/o empacados en la cafetería.
6. Regaderas y vestidores: El uso de las regaderas y vestidores no estará disponible para evitar la acumulación de personas, éste se ira habilitando cuando el riesgo sea menor.

La escuela estará atenta y acatará todas las indicaciones de las autoridades, las comunicará con su personal y clientes.

### **Cuestionario COVID-19 (5)**

Contesta las siguientes preguntas tomando en cuenta tu estado de salud durante los últimos 7 días.

1. ¿Has tenido contacto directo con algún paciente positivo confirmado con COVID-19?
2. ¿Tienes sensación de falta de aire? (que no sea causado por alguna enfermedad crónica o previamente diagnosticada)
3. ¿Tienes dolor de pecho?
4. ¿Tienes fiebre mayor a 38° C?
5. ¿Tienes tos seca y persistente?
6. ¿Tienes escurrimiento nasal?
7. ¿Tienes cuerpo cortado o dolor muscular?
8. ¿Tienes dolor de garganta?
9. ¿Tienes diarrea o malestar estomacal?
10. ¿Tienes alteraciones del gusto u olfato?

## Bibliografía

1. **Organizacion Mundial de la Salud.** [En línea] 19 de Marzo de 2020.  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC\\_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
2. **Villamizar, María Elisa.** El Planeta. *El Planeta*. [En línea] 31 de Agosto de 2017.  
<http://elplaneta.com/news/2017/aug/27/beneficios-que-tiene-la-natacion/>.
3. **Orive, Ignacio.** Sanitas. *BUPA*. [En línea]  
<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/estilo-vida/san004923wr.html>.
4. **Vargas, Nelson.** El Universal. [En línea] 05 de Junio de 2020.  
<https://www.eluniversal.com.mx/opinion/nelson-vargas/que-regrese-la-natacion>.
5. **Christus Muguerza Sistema de Salud.** Christus Muguerza. [En línea] 2020.  
[cmuguerza.typeform.com/to/CHsF2D](http://cmuguerza.typeform.com/to/CHsF2D).