

## **Cambios implementados para las clases teóricas y prácticas de buceo para prevención al Covid-19.**

Durante éste tiempo de cuarentena se han usado métodos de enseñanza online y con muy buenos resultados. Estos seguirán siendo de ahora en más una gran ayuda, ya testada realmente y se podrán seguir complementando a las clases presenciales en todos los niveles de formación.

Con la necesidad de adoptar ciertos cambios en los procedimientos y la metodología de ciertas habilidades durante la formación de los cursos de buceo, les acercamos un protocolo básico de actuación.

### **Sesiones teóricas presenciales.**

Para las clases presenciales que desarrollemos, recomendamos:

1- Reducir la ocupación determinada para el espacio de nuestras instalaciones según las reglamentaciones locales.

2- Los espacios como aulas, pañoles, zona de compresor, cambiadores, deberán estar muy bien ventilados y se recomienda en el caso de lugares cerrados, realizar ventilaciones cada 45 minutos y desinfectar los espacios al finalizar la actividad o cambiar de turno de alumnos o participantes.

3- Controlar y hacer hincapié en el distanciamiento social de 2 metros entre los asistentes, tanto en sesiones teóricas, como prácticas en aguas confinadas y abiertas.

4- Se utilizarán los EPP o elementos de protección personal (Mascarilla y guantes) según las reglamentaciones nacionales y locales.

5- No se compartirán elementos de enseñanza, capacitación, como ser manuales, tablas de descompresión, laptop, e-book, tablet o celulares, calculadoras, biromes, etc, así como tampoco ningún tipo de equipamientos de buceo.

6- Para las actividades relacionadas con prácticas de RCP y/o suministro de oxígeno, se deberá desinfectar el maniquí en cada cambio de proveedor de las maniobras, así como simuladores de DEA y no se compartirán ningún tipo de mascarillas, aun pudiendo desinfectarlas. No se recomienda la desinfección con sustancias hidroalcohólicas para equipamientos que pueden utilizarse con oxígeno o cerca de ellos, por ser inflamable. En éstos casos se pueden usar a base de amino cuaternarios o hipoclorito de sodio. Se mantendrán también las distancias sociales recomendadas.

7- Se deberá contar en todos los espacios, ya sea abierto o cerrados, tanto donde se desarrollen sesiones teóricas o prácticas, con una solución hidroalcohólica para la desinfección de manos o con cualquier tipo de jabón en zonas de lavado de manos. También se puede

realizar ésta acción sobre los guantes que tengamos colocados.

a. ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

Para eliminar cualquier rastro del virus de las manos, no basta con frotar y aclarar rápidamente. Este es el proceso para lavarse las manos de manera eficaz, paso a paso.

Paso 1: Mojarse las manos con agua corriente

Paso 2: Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas

Paso 3: Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante al menos, 20 segundos

Paso 4: Aclarar bien con agua corriente

Paso 5: Secarse las manos con un paño limpio o una toalla de un solo uso.

En el caso de desinfección con sustancias hidroalcohólicas, recomendamos frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante al menos 30 segundos

### **Sesiones prácticas de aguas confinadas y abiertas desde costa, plataforma y embarcaciones.**

Para las clases prácticas que desarrollemos, recomendamos:

1-Controlar y hacer hincapié en el distanciamiento social de 2 metros entre los asistentes, tanto en sesiones o prácticas en aguas confinadas y abiertas.

2- Se utilizarán los EPP o elementos de protección personal (Mascarilla y guantes) según indicaciones de las según las reglamentaciones nacionales y locales.

3- Con respecto al equipo de buceo, cada participante debe tener su equipo personal, ya sea propio o asignado por el centro de buceo, debidamente identificado y separado del resto y nunca manipulará otro. Es altamente recomendable que el buceador tenga su propia boquilla. En el caso de las máscaras, se desaconseja el uso de la saliva para desempañarlas y se recomienda el uso de productos especiales para evitar que se empañen y enjuagar la máscara en aguas abiertas.

4- Los buceadores deberán tener su espacio de distanciamiento para poder colocarse todos sus equipamientos necesarios, como trajes, equipo básico y autónomo y lastres antes de ingresar al agua, así como también en su egreso, donde para desequiparse, los buceadores deberán llegar al lugar desde donde se inició el buceo.

5- Cuando no se pueda evitar las prácticas de formación o enseñanza con material de uso común como en el manejo de compresores, herramientas o analizadores de cualquier tipo de mezclas, se deberán usar siempre los EPP y la desinfección reglamentada para cuando se

cambie de operador y antes del uso por el nuevo operador o usuario, así como mantener siempre el distanciamiento de seguridad.

Recomendaciones de desinfección para el operador de compresor, analizadores o manipulación de mezclas Nitrox u Oxígeno puro:

a- Siempre que sea posible, prefiera la desinfección de las manos con agua y jabón, ya que el alcohol es una sustancia altamente inflamable, incluso a bajas temperaturas y puede causar un incendio.

6- Así mismo, los instructores, luego de mostrar el uso correcto de los diferentes equipamientos, deberán mantener en todo momento una distancia de dos metros y el uso de sus EPP.

7- Los buceadores tendrán especial cuidado en la desinfección de sus manos antes del armado de los equipos.

8- Cada buceador armará y probará su equipo, con la salvedad de respirar por el octopus o fuente alternativa como prueba, previendo una posible donación de aire a su compañero, usando sólo la inspección visual y el purgado para dicho control. No se hará uso del Inflado oral del chaleco compensador como prueba. El crosscheck entre compañeros fuera y dentro del agua deberá realizarse con el método verbal-visual de la siguiente manera:

a- Por orden, se detalla verbalmente y se inspecciona visualmente cada punto del crosscheck.

b-El buzo que controla primero le indica verbalmente, la parte del equipo que quiere inspeccionar para que el buceador del equipo controlado, lo muestre o lo accione para corroborar el correcto funcionamiento.

c-Al finalizar, si todo el equipo y la configuración, resulto estar en óptimas condiciones, el buzo que inicio el crosscheck con método de inspección verbal-visual, le indica verbalmente al buzo inspeccionado, con la frase "equipo controlado ok"

d-El buzo del equipo inicialmente controlado, comienza el crosscheck con método de inspección verbal-visual al buzo que controlo primero.

9- Para las prácticas de habilidades como "buddy breathing de una misma fuente de aire", no se deberán intercambiar los reguladores para ejecutarla.

Siendo el procedimiento correcto, luego de que el buceador receptor, muestre a través de una señal, la necesidad de aire:

a-El buceador donador "D", sujeta con su mano izquierda al buceador receptor "R" por la hombrera del chaleco compensador, asegura con la mano derecha su segunda etapa, la extrae de su boca y simula que se la ofrece al buceador receptor "R" durante 5 segundos, se vuelve a

colocar el regulador, respira 2 veces y repite 3 veces el procedimiento. Por supuesto, como es regla a seguir, el buceador siempre que no tenga el regulador en la boca, deberá dejar escapar una columna de burbujas para evitar sobredimensión pulmonar en el caso de estar ascendiendo.

b-El buceador receptor "R" luego de realizar la señal de falta de aire, sujeta con su mano derecha al buceador donador "D" por la hombrera del chaleco compensador, espera hasta el buceador "D" se vuelva a introducir el regulador y respire y se quita su segunda etapa de la boca con su mano izquierda durante 5 segundos, se vuelve a colocar el regulador, respira 2 veces y repite 3 veces el procedimiento. Por supuesto, como es regla a seguir, el buceador siempre que no tenga el regulador en la boca, deberá dejar escapar una columna de burbujas para evitar sobredimensión pulmonar en el caso de estar ascendiendo.

c- La práctica de la habilidad de compartir aire con el octopus o fuente alternativa debe también ser simulada, donde el buceador receptor "R", alerta a través de la señal de falta de aire al Buceador donador "D", extrae y sostiene la fuente alternativa en su mano, mientras respira de su propio regulador.

d-En el caso de que se deba realizar una donación real, el buzo donador, deberá ofrecer solamente la fuente alternativa.

10- Los buceadores tendrán especial cuidado en la desinfección de sus manos antes del desarmado de los equipos. Una vez desmontadas todas las partes del mismo, se recomienda la desinfección de todos los equipos con los productos que establezcan las autoridades sanitarias.

11- En el caso de realizar las inmersiones desde una embarcación debemos tener en cuenta ciertas recomendaciones a seguir:

a- Controlar el distanciamiento social de 2 metros entre los buceadores, personal de la embarcación y profesionales de buceo.

b- Tomar en consideración todas las indicaciones del patrón o responsable de la embarcación y centro de buceo.

c- Dentro de lo posible y determinado por el tiempo y condiciones de navegación, subiremos equipados. Caso no sea factible, debemos tener todo nuestro equipo separado del resto y guardado de forma tal que nadie lo pueda tomar por error y no esté en contacto con el piso de la embarcación.

d- Los ingresos y egresos al agua desde la embarcación se realizarán manteniendo la distancia, al igual que durante los descensos, buceo y ascensos. Debemos tener en cuenta que si las condiciones de buceo no permiten el contacto visual al mantener el distanciamiento, el buceo no deberá ser realizado.

Es importante destacar que para los niveles de formación donde sea necesario un contacto más estrecho entre los asistentes, se deberán manejar otras exigencias en lo relacionado al control de salud de los asistentes.

### **Bibliografía:**

-Professional Diving Association.

Protocolos básicos de prevención en la formación de buceadores.

-Federación Española de Actividades Subacuáticas - FEDAS

Protocolos Curso Buceador Covid-19.

- Divers Alert Network – DAN

Recomendaciones para la prevención y mitigación del riesgo para Covid-19

- Ministerio de Salud de la Nación Argentina.

Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y medidas de prevención.