



Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas



# FEDERACIÓN GALLEGA DE ACTIVIDADES SUBACUÁTICAS

Recomendaciones para el inicio de la  
actividad de competición en la  
especialidad de Pesca Submarina



**Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas**



## Introducción

El pasado 14 de marzo de 2020 se decretó en España el estado de alarma como consecuencia de la confirmación en nuestro país de la pandemia conocida como COVID 19.

Durante este periodo todos los ciudadanos han estado confinados, a fin de cumplir las normas dictadas por el Gobierno para tratar de frenar la enfermedad. Los deportistas de la Federación Española de Actividades Subacuáticas (en adelante FEDAS), practicantes de la actividad en el medio subacuático, han respetado la reclusión y por ende prohibición deportiva a la espera de una nueva orden que permita su retorno.

La aparición del Covid-19 ha supuesto un cambio radical en nuestros hábitos de vida, en todos los aspectos, relaciones sociales, familiares, económicos..... y por supuesto en el deporte.

Pero la vida debe seguir y debemos adaptarnos a convivir con el virus, para ello debemos adaptarnos a hacerlo con la mayor seguridad para todas las personas que nos rodean, por lo que debemos acostumbrarnos a tener unos hábitos de higiene, distanciamiento y socialización muy rigurosos.

En este documento queremos plasmar estos hábitos llevados a nuestra actividad deportiva, en concreto a las competiciones de pesca submarina, para ello debemos tener en cuenta las peculiaridades en las que estas competiciones se desarrollan.



Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas



## Nuestro deporte la Pesca Submarina

### Definición

La relación entre los seres humanos y el mar hunde sus raíces en los orígenes de la humanidad y la Pesca Submarina, funde el instinto atávico de penetrarlo y observarlo mediante el buceo en apnea con el fin de obtener sus recursos y capturar peces. La superación física y mental en un medio adverso, el autoconocimiento y la competencia noble con la inteligencia animal estimulan y enriquecen a su practicante.

Algo más de medio siglo de existencia de la pesca submarina tal y como hoy la entendemos y el afianzamiento de la práctica competitiva han situado a nuestro país y a nuestros deportistas en lo más alto de la elite internacional.

A lo largo de su historia la pesca submarina ha ajustado su evolución al desarrollo tecnológico, a la modificación de los hábitos de los peces y a las preocupaciones socioculturales. La sociedad mediática del siglo XXI es hoy más sensible que cualquier otra en el pasado a los temas medioambientales y la ciudadanía, más informada e impresionable que nunca, entiende la naturaleza y el mar como patrimonio de todos y herencia de la humanidad. Por ello, las Actividades Subacuáticas han de integrarse en los valores sociales y en su evolución. Por lo que la Pesca Submarina ha de ser sinónimo de pesca sostenible y responsable.

La práctica competitiva, ejercida por los mejores y sufragada por los practicantes, quiere ser consecuente con estas exigencias y al mismo tiempo ser escuela de deportistas y actuar como transmisora de este compromiso a la sociedad. La reglamentación y directrices de la F.E.D.A.S., amparadas en el marco del C.S.D. y la C.M.A.S., tienen pues por objetivo encauzar la competición para garantizar su desarrollo y superación de acuerdo con la ética deportiva y adaptarla a los requerimientos de la sociedad.



**Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas**



## La práctica de la Pesca Submarina en competición

En las competiciones de Pesca Submarina los participantes no suelen pasar de cuarenta.

En competición cada pescador va en una embarcación con un patrón que es el que la pilota. Normalmente estas embarcaciones tienen unas dimensiones de más de 4.5 metros de eslora y 2 metros de manga, la labor del patrón de la embarcación es guiar está a las zonas de pesca donde el pescador se sumergirá en el mar en solitario durante 5 horas para la captura de peces, que poco a poco los irá subiendo al barco y guardándolos en neveras para garantizar su conservación a su llegada a puerto serán introducidas en sacos de control para su posterior pesaje.

Después de la jornada de pesca se procede al pesaje de las capturas, normalmente se hace en público, consiste en puntuar las piezas por variedad, cantidad y peso.

Una vez finalizado el pesaje de todos los participantes se proclama al campeón y se finaliza con la entrega de medallas.

Existe un reglamento detallado de competición en Pesca Submarina.



**Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas**



## Riesgos de contagios por Covid-19

Podemos encontrarlos en la reunión previa, donde se transmiten las directrices de seguridad a los competidores, patronos, comisarios y equipos de rescate, En las zonas de vestuarios, Zona de pesada, zona de entrega de premios y mar.

## Medidas higiénicas de acceso a las instalaciones, otras dependencias y mar.

Las instalaciones que nos podemos encontrar durante un campeonato, únicamente pueden ser:

- La dependencia de inscripciones.
- Vestuarios.
- Zona de pesada.
- Zona de entrega de premios.
- Mar.

## Zonas de tierra (dependencias, zonas pesada, vestuarios y entrega premios)

- Todas las instalaciones, dependencias, vestuarios deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.
- Mantener las distancias mínimas de seguridad.
- El acceso a la instalación se debería realizar por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5-2 metros entre personas.
- Las instalaciones donde se vayan a realizar los pesajes del campeonato, y el personal encargado de las mismas, deberán cumplir con todas las normativas sanitarias de higiene libre de COVID-19 establecidas por el Ministerio de Sanidad, así como, por las Consellería de Sanidad de la Xunta de Galicia.



## Zonas de Mar (Embarcación y mar)

En estas zonas, las que más tiempo ocupan a la competición, con una duración de la prueba de 5 horas más los traslados desde puerto a punto de salida y viceversa, son las que tienen un riesgo de transmisión prácticamente nulo.

### Embarcación

- Mantener las distancias mínimas de seguridad.
- De no ser posible, uso de mascarilla.

### Mar

- Aquí la posibilidad de contagio es nula o inexistente (dado que el pescador se encuentra solo, cubierto por un traje de neopreno, guantes, escarpines, gafas que le cubren la práctica totalidad de la cara y un tubo respirador, además se encuentra en un medio salino.)

## Medidas higiénicas de acceso a las instalaciones y otras dependencias y mar

- Todas las instalaciones, dependencias, vestuarios deberán tener las adaptaciones temporales necesarias para que se respeten las medidas de seguridad, así como las medidas para prevenir el contagio del COVID-19.
- Para mantener las distancias mínimas de seguridad.
- El acceso a la instalación se debería realizar por una puerta concreta (a ser posible diferente a la de salida), de manera ordenada y manteniendo la distancia de 1,5-2 metros entre personas
  - Tanto si se hace uso del vestuario (mejor evitarlo en la medida de lo posible) se usará una bolsa individual para introducir las pertenencias. No dejar material, ni ropa, ni calzado, ni otras pertenencias directamente en el suelo. Es recomendable aplicar gel hidroalcohólico en las manos antes del comienzo de la competición.
  - Prever la presencia constante del personal de limpieza y desinfección para todas las zonas.



Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas



## Medidas sanitarias e higiénicas relacionadas con las competiciones

- Antes del inicio de la actividad se procederá a la toma de temperatura a cada deportista y miembros de staff. Es preferible el uso de termómetro digital infrarrojo a distancia. Cualquier alteración de la temperatura por encima de 37,0 °C desaconseja la actividad deportiva y se pondrá en conocimiento de los servicios médicos para su valoración.
- Otros síntomas a tener en cuenta además de la fiebre, son: escalofríos, tos, fatiga, cansancio, molestias digestivas, diarrea, sensación de falta de aire, alteraciones del gusto y del olfato, erupciones y exantemas en la piel. Siendo el síntoma más común la fiebre, la presentación de alguno de los otros síntomas por separado hace recomendable no acudir al campeonato y ponerlo en conocimiento de la dirección de la prueba y servicios médicos para su valoración.
- El virus se transmite a través de las gotitas generadas cuando hablamos, tosemos o estornudamos (gotitas de Flügge) que incorporan en su interior material vírico, pero también puede transmitirse de manera indirecta cuando las gotas que contienen virus se depositan en cualquier superficie de objetos y materiales que normalmente tocamos con las manos, por lo que es muy importante tomar una serie de medidas preventivas.
- Cada deportista usará su propio material (aletas, boya, gafas, fusil, tubo de respiración-snorkel, plomo, traje ...), estando totalmente prohibido compartirlo con otros deportistas. Así mismo, si se utiliza bidón o botella para reposición de líquidos, esta deberá estar perfectamente personalizada y será de uso individual.
- Procurar mantener en todo momento de la actividad una distancia mínima de seguridad de 2 metros, quedando prohibidos los saludos, choques de manos y cualquier contacto persona- persona.
- Se recomienda no utilizar los vestuarios, el caso de que algunas instalaciones decidan posibilitar el uso de los vestuarios, se establecen las siguientes recomendaciones.



**Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas**



### Recomendaciones en caso de uso de vestuarios

- Mantener el distanciamiento en los vestuarios es esencial, y esto hará que se reduzca su ocupación máxima.
- El espacio de ocupación por persona será de al menos 5 m<sup>2</sup> sobre la superficie del vestuario.
- Se mostrará señalización adicional para mantener el distanciamiento entre personas en estas áreas.
- Las taquillas podrían seguir en uso, siempre y cuando se pueda mantener el distanciamiento social y las medidas de limpieza y desinfección.
- Ducharse concienzudamente con jabón antes y después de todas las actividades.
- Reducir en lo posible el tiempo de estancia en los vestuarios y evitar los grupos.
- Si hay posibilidad, se recomienda no utilizar los baños del vestuario, haciendo uso de otros fuera del espacio del vestuario, siempre equipados con dispensador de gel desinfectante antes de la puerta de entrada y en el interior.
- Evitar el consumo de alimentos dentro del vestuario.
- Cerrar los vestuarios para la limpieza entre actividades.

### Recomendaciones durante el transcurso de la competición

#### Embarcación

- En la embarcación se debe mantener siempre la distancia de seguridad entre patrón y pescador
- Se utilizará mascarilla de protección cuando no se pueda mantener esta distancia.
- Se utilizarán guantes de protección durante el transcurso de la competición.

#### MAR

- En el mar, que es donde tiene lugar el campeonato, cabe recordar que el agua de mar es una solución hipertónica (30 g de NaCl) por litro de agua, lo que hace difícil la presencia del virus COVID-19. Además, al no existir una distancia corta entre competidores e ir protegidos por los equipos personales de buceo, no hay posibilidad de propagación del virus, por lo no hay mención a recomendaciones.



Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas



**IMPORTANTE**  
**MANTENER SIEMPRE**  
**PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

OBLIGACIÓN DEL USO DE LA MASCARILLA HASTA EL ACCESO AL  
AGUA HIGIENIZACIÓN OBLIGATORIA DE LAS MANOS  
UTILIZACIÓN DEL MATERIAL DE FORMA INDIVIDUAL, NO  
COMPARTIR DESINFECCIÓN DEL MATERIAL

Temperaturas ambientales y materiales

El nuevo coronavirus COVID-19 es al parecer sensible a los rayos ultravioleta, a la salinidad, al calor (calor sostenido a 56 °C durante 30 minutos), al alcohol al 75%, la clorhexidina, y a los desinfectantes que contienen cloro, que actuarían alterando la cubierta lipídica del virus.

Tiempo de supervivencia del virus COVID-19 en diferentes materiales y temperaturas ambiente:

Supervivencia del virus (tiempo)	Entorno	Temperatura
48 horas	Madera	10 - 15 °C
24 horas	Acero Inoxidable	10 - 15 °C
24 horas	Gotas de tos	25 °C
<8 horas	Ropa	10 - 15 °C
4 horas	Aire	10 - 15 °C
15 minutos	Líquidos	75 °C
<5 minutos	Manos	20 - 30 °C

The Coronavirus prevention Handbook , Whan Zhou MD



**Federación Gallega de  
Actividades Subacuáticas**



Por parte del departamento de Pesca Submarina, una vez terminado el estado de alarma, se recomienda la vuelta a las competiciones, ya que consideramos, que el riesgo de nuestra actividad es mínima, puesto que el 90% del tiempo esto se realiza al aire libre y no solamente por el deporte federado que necesita de ellas, sino porque estas suponen también una reactivación de la economía del país y una sensación de vuelta a la normalidad a la vez que implementamos normas de convivencia y relaciones personales.