

# PROTOCOLO DE PREVENCIÓN Y PROTECCIÓN DE LA SALUD FRENTE A COVID-19

## ESGRIMA DEPORTIVA



## ÍNDICE

|                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1. ÁMBITO DE APLICACIÓN .....         | 3 |
| 2. OBJETIVOS Y RECOMENDACIONES .....  | 3 |
| 2.1 RECOMENDACIONES GENERALES .....   | 3 |
| 2.2 RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS ..... | 5 |
| 3. PROTOCOLO ANTE SINTOMATOLOGÍA..... | 5 |
| 4. FASES DE ENTRENAMIENTO.....        | 6 |
| 4.1 PERIODO DE INICIO.....            | 6 |
| 4.2 PERIODO DE TRANSICIÓN. ....       | 7 |
| 4.3 PERIODO DE NORMALIZACIÓN.....     | 8 |

## 1. Ámbito de aplicación

La esgrima es un deporte en el que apenas existe contacto entre los deportistas a la hora de realizar un asalto.

Ambos oponentes se encuentran a una distancia de 4 metros, existiendo poca probabilidad de que un oponente entre en la distancia del otro. Si este caso se da, será durante unos segundos. Esta acción además conlleva una sanción.

Cada deportista debe contar con la equipación propia para practicar este deporte.

La esgrima es un deporte considerado como de menor riesgo por el número tan reducido de accidentes. Se practica sobre todo en interior aunque en estas circunstancias se puede adaptar a la práctica en exterior -como se hizo en el pasado curso-.

## 2. Objetivos y recomendaciones

El objetivo del presente protocolo es la prevención y mitigación de contagios de la COVID-19 durante el desarrollo de la práctica de la esgrima.

### 2.1 Recomendaciones generales

- Técnicos deportivos durante el desarrollo del entrenamiento.
  
- Higiene de manos: se recomienda el lavado de manos frecuente con gel hidroalcohólico.
  
- Distanciamiento social: se aconseja una separación entre las personas de al menos 1,5 metros.

- Mascarillas: el uso en los espacios cerrados y abiertos es obligatorio. Se puede prescindir de ellas en los entrenamientos y asaltos, siempre que en estos casos se mantenga la distancia entre los deportistas.
- Objetos personales: se evitará compartilos. Si es necesario deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.

Se cumplirán las medidas contempladas en *la Orden de 11 de septiembre de 2020 que modifica la Orden de 19 de junio de 2020 de la Consejería de Salud, estableciendo nuevas normas para la actividad deportiva, regulando con ello la forma y manera en que se podrán desarrollar entrenamientos, la preparación de la competición y en su caso los evento deportivos de ocio y competición.*

- Deportistas

- Higiene de manos: se recomienda el lavado de manos frecuente con gel hidroalcohólico.
- Distanciamiento social: se aconseja una separación entre las personas de al menos 1,5 metros.
- Mascarillas: **Uso obligatorio en todos aquellos momentos en los que cesa la práctica deportiva, aunque sea en intervalos de tiempo muy cortos:** el uso de la misma puede cesar durante la práctica deportiva siempre que su uso sea incompatible con la misma. La nueva regulación, viene a concretar que en los más pequeños lapsos en los que cese la práctica, se deberá usar la misma (tránsito hacia otras áreas de la instalación, descansos, charlas técnicas, etc...).
- Objetos personales: se evitará compartilos. Si es necesario deberá realizarse una correcta desinfección entre usos.

- Limpieza y desinfección

La limpieza y desinfección, en el caso de realizar la actividad en espacio cerrado, correrá a cargo de la persona responsable de la misma. Se llevará a cabo la ventilación de la zona antes, durante y después del entrenamiento. En la medida de lo posible, el entrenamiento se realizará en espacio abierto. Se prestará especial atención a la desinfección de pomos, pasamanos, mostradores, etc.

El uso del espacio de entrenamiento se hará evitando aglomeraciones.

## 2.2 Recomendaciones específicas

No podrán realizar la actividad personas con síntomas compatibles con COVID-19 tales como fiebre, tos, dificultad respiratoria, dolor de cabeza, náuseas, diarrea o cualquier otro compatible con la enfermedad, así como haber tenido contacto estrecho con un caso confirmado o en cuarentena.

En el acceso se tomará la temperatura. No se permitirá la entrada a personas con una temperatura superior a 37,5 °C.

Se llevará un registro diario de control de asistencia a la actividad.

Una vez realizado el acceso a la zona de entrenamiento, se asignará una zona a donde se tendrán que dirigir. Ese será su espacio de entrenamiento.

## 3. Protocolo ante sintomatología

Los deportistas diagnosticados de COVID-19, con sintomatología o que hayan estado en contacto con alguna persona con sospechas de padecer COVID-19, deberán proceder de la siguiente manera:

1. El deportista diagnosticado de COVID-19 deberá abstenerse de realizar cualquier práctica deportiva, permanece aislado en su domicilio, contactar con su centro de salud y seguir en todo momento las instrucciones que le indiquen.
2. Aquel deportista que presente sintomatología sugestiva de padecer COVID-19 (fiebre, tos seca, dificultad respiratoria, etc.) o que haya

tenido contacto próximo con alguna persona que presente dicha sintomatología, deberá abstenerse de realizar cualquier práctica deportiva, permanecer aislado en su domicilio, contactar con su centro de salud y seguir las instrucciones que le indiquen desde el mismo.

3. Además, si el deportista realiza su práctica deportiva en el seno de alguna entidad deportiva u otra organización, deberá mantener informados a los responsables de la entidad, de su situación y de las recomendaciones que reciba de su centro de salud, para que la entidad actúe de forma coordinada con dichas recomendaciones.
4. Asimismo, el deportista deberá colaborar activamente con el rastreo de posibles contactos, facilitando a las autoridades sanitarias y a la entidad deportiva pertinente, si su actividad la realiza en el seno de alguna entidad, los datos de dichos contactos que podrían estar potencialmente infectados.
5. Una vez superada la enfermedad y antes de reiniciar la práctica deportiva, dado que el COVID-19 puede producir secuelas que se agravan con el ejercicio, se recomienda que el deportista se some a un reconocimiento médico deportivo que descarte dichas secuelas y le garantice una práctica deportiva saludable.

Siguen vigente el resto de normas de la Orden de 19 de junio de 2020, en la redacción vigente conforme a las modificaciones operadas por las órdenes de 25 de junio, 14 de julio, 29 de julio, 13 de agosto, 16 de agosto y 1 de septiembre de 2020 de la Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía y que recopilamos a continuación con las adaptaciones pertinentes y actualizadas según la nueva Orden.

## 4. Fases de entrenamiento

### 4.1 Periodo de inicio.

Duración: 2 semanas desde el inicio de la actividad.

#### Acciones:

- a) Llegada del deportista a la instalación de modo individual con mascarilla.
- b) Toma de temperatura.
- c) El deportista viene con la ropa de entrenamiento puesta desde casa.
- d) Desinfección de manos al entrar en la zona de entrenamiento.
- e) Adquisición de nuevos hábitos de distancia e higiene.
- f) Recipientes de bebida individuales.
- g) Zona delimitada para el entrenamiento de cada deportista con un perímetro de seguridad de 2 metros.
- h) Entrenamientos de:
  - Calentamiento.
  - Acondicionamiento físico general.
  - Entrenamiento físico específico.
  - Desplazamientos.
  - Desplazamientos con arma.
- i) Al finalizar el entrenamiento su salida será de modo individual y con mascarilla.

#### 4.2 Periodo de transición.

Duración: 2 semanas desde la finalización del periodo de iniciación.

#### Acciones:

Llegada del deportista a la instalación de modo individual con mascarilla.

- a) Toma de temperatura.
- b) El deportista viene con la ropa de entrenamiento puesta desde casa.
- c) Desinfección de manos al entrar en la zona de entrenamiento.
- d) Material y ropa permanentemente dentro de la bolsa o saca del deportista.
- e) Recipientes de bebida individuales.

- f) Zona delimitada para el entrenamiento de cada deportista con un perímetro de seguridad de 2 metros.
- g) Entrenamientos individuales de:
  - Calentamiento.
  - Acondicionamiento físico general.
  - Entrenamiento físico específico.
  - Desplazamientos
  - Desplazamientos con arma.
  - Trabajo de plastrón.
- h) Creación de grupo de trabajo de 4 deportistas.
- i) Trabajo de desplazamientos por parejas, siempre con dos metros de distancia de seguridad.
- j) Trabajo de arma por parejas.
- k) Al finalizar el entrenamiento su salida será de modo individual y con mascarilla.

#### 4.3 Periodo de normalización.

Duración: indefinido después desde la finalización del periodo transición.

Acciones:

- a) Llegada del deportista a la instalación con mascarilla.
- b) Toma de temperatura
- c) El deportista preferiblemente viene con la ropa de entrenamiento puesta desde casa.
- d) Lavado de manos y desinfección al entrar en la zona de entrenamiento
- e) Material y ropa permanentemente dentro de la bolsa o saca del deportista.
- f) Recipientes de bebida individuales.
- g) Ubicación de su zona de entrenamiento delimitada por 1,5 metros del resto de compañeros.
- h) Entrenamientos colectivos e individuales:



- i) Calentamiento (colectivo)
- j) Estiramientos (individual)
- k) Acondicionamiento físico general (colectivo)
- l) Preparación física específica. (colectivo)
- m) Desplazamientos (colectivo)
- n) Desplazamientos con arma. (colectivo)
- o) Trabajo de plastrón. (individual)
- p) Trabajo de arma por parejas.
- q) Asaltos.
- r) Simulación de competición.
- s) Finalizado el entrenamiento su salida es de modo individual con mascarilla.

**Nota: Estas medidas son orientativas y provisionales, se adaptarán a las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias vigentes en el momento del evento, con seguimiento continuo de las medidas adoptadas por la OMS y el Ministerio de Sanidad para reducir el riesgo general de transmisión. Es por ello que desde el Real Betis Baloncesto se irán actualizando estas medidas de prevención y control de forma periódica y siendo adaptadas a cada instalación de forma independiente en busca de perfilar con mayor exactitud cada protocolo.**