



FEDERACIÓN ARGENTINA DE ESGRIMA

PROTOCOLO PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS EN CONTEXTO DE LA PANDEMIA

El presente protocolo de recomendaciones es un documento vivo en continua evolución y podrá estar sujeto a modificación, integración o actualización, según las normas que emanen de las autoridades competentes, tanto del ámbito nacional, provincial como local.

Objetivo principal

Reiniciar la actividad deportiva adaptándose a la situación de pandemia generada por el COVID-19 cumpliendo las recomendaciones esenciales aportadas por el Ministerio de Salud de la Nación Argentina en su última actualización el 4 de agosto de 2020 para el reinicio de los entrenamientos que incluyen medidas preventivas y controles para mitigar el impacto de la infección y tomando en consideración los factores que puedan poner en riesgo la salud de los deportistas, cuerpo técnico y otros trabajadores/as involucrados.

Actividad	Descripción	Recomendaciones de mitigación
Individual en exterior	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, actividad en movimiento.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la distancia de seguridad interpersonal. ● Evitar correr a la estela. ● Lavado de las manos antes y después de la utilización de elementos. ● Desinfección de los elementos después del entrenamiento. ● Uso de barbijo durante la espera.
Individual en interior	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la distancia de seguridad interpersonal. ● Evitar correr a la estela. ● Lavado de las manos antes y después de la utilización de elementos. ● Desinfección de los elementos después del entrenamiento. ● Uso de barbijo durante la espera.
Grupo reducido (4 ó 5 personas) exterior	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos.	<ul style="list-style-type: none"> ● Formación de grupos cerrados y manteniendo la distancia de seguridad interpersonal. ● Turnos para mantener la distancia de seguridad. ● Uso de barbijo durante la espera. ● Evitar correr a la estela. ● Lavado de las manos antes y después de la utilización de elementos. ● Desinfección de los elementos después del entrenamiento.
Individual con maestro interior	Actividad técnica de simulación del asalto y de profundización de la técnica de esgrima con el maestro.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la distancia de seguridad entre el deportista y el maestro. ● Uso de barbijo durante la espera ● No se compartirán materiales de esgrima (espada, florete, sable, careta, trajes, calzado ni guantes) asegurando que cada atleta utiliza sólo su material. ● Desinfección de los elementos después del entrenamiento. ● Desinfección de las pistas y los vestuarios después de cada sesión.
Grupo reducido entre 4-5 personas interior	Actividad técnica de simulación del asalto y de profundización de la técnica de esgrima con otros deportistas.	<ul style="list-style-type: none"> ● Mantener la distancia de 2 metros entre los deportistas y entrenador durante la espera ● Uso del barbijo durante la espera ● No se compartirán materiales de esgrima (espada, florete, sable, careta, trajes, calzado ni guantes) asegurando que cada atleta utiliza sólo su material. ● Lavado de manos después de cada asalto. ● Desinfección del material de esgrima después de cada interacción ● Desinfección de las pistas y los vestuarios después de cada sesión.

Modalidad de entrenamiento

Fase 1: Entrenamiento individual y en grupos reducidos (máximo 4-5 deportistas más entrenador en área que permita una distancia de 2mts entre cada uno)

Inicial

Entrenamiento individual con cita previa
Preparación física y desplazamientos

Media

Entrenamiento en grupo de 4-5 deportistas con cita previa
Preparación física y desplazamientos

Fase 2: Entrenamiento colectivo (más de 4-5 deportistas más entrenador en área que permita una distancia de 2mts entre cada uno)

Entrenamiento en grupo de más de 4-5 deportistas con cita previa
Preparación física y desplazamientos
Trabajo técnico con el maestro
Asalto con otros competidores

Fase 3: precompetición y competición

Protocolo específico de competición

Tipo de recomendación	Recomendaciones de carácter general e individual
Medios de transporte	<p>Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as deberán concurrir con sus vehículos particulares al lugar de entrenamiento/concentración. Se recomienda que el uso de vehículos particulares sea individual.</p> <p>Si por alguna razón el vehículo debe compartirse con un compañero, ambos ocupantes utilizarán barbijo casero durante todo el trayecto. el acompañante deberá sentarse en el asiento trasero del lado derecho, permitiendo un mayor distanciamiento. Asimismo, se recomienda mantener las ventanillas abiertas para ventilar el interior del vehículo.</p> <p>Se ventilarán y desinfectará el vehículo diariamente.</p> <p>Se evitará el uso del transporte público.</p> <p>Al desplazarse el deportista cuerpo técnico y/o trabajador tendrán un kit de higiene personal (alcohol en gel, jabón, pañuelos descartables, toallas para secarse las manos).</p> <p>Ingresarán al entrenamiento con la indumentaria de entrenamiento y una muda de ropa adicional a fin de evitar el uso del vestuario.</p>
Instalaciones	<p>Se establecerán zonas para realizar la actividad teniendo en cuenta el distanciamiento social de 2 metros.</p> <p>La cantidad de deportistas que podrán acceder estará delimitada por la cantidad de metros circulables de los ambientes, calculándose, después de la actividad física una distancia deportiva de 6 metros entre deportistas cuando están hiperventilando y 4 metros entre deportistas durante los intervalos que se realizan durante el entrenamiento.</p> <p>Se colocará cartelería visible en todas las instalaciones, con información actualizada sobre métodos de cuidado personal y prevención ante la covid19.</p> <p>El uso de vestuario será reservado para el sólo uso de los sanitarios.</p>

Higiénicas

Se cumplirá con las condiciones de higiene en todos los espacios particularmente en sala de entrenamiento y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección de los mismos con un cronograma de tareas de limpieza de base de dos veces diarias (antes y después de cada jornada de entrenamiento) pero se repetirá cada vez que haya contactos con manos o hiperventilación próxima a superficies.

Se limpiarán todas las superficies con agua y detergente y se desinfectarán las mismas con solución de agua con lavandina (10 ml de lavandina con concentración de 50 gr/litro de hipoclorito de sodio por litro de agua).
Esta solución de agua/lavandina debe ser preparada y utilizada dentro de las 24 hs.
Los recipientes y pulverizadores serán identificados con el tipo de preparación y fecha de la misma.

Las pedanas y aparatos eléctricos que pueden dañarse por el uso de la lavandina se desinfectarán con una solución de alcohol al 70% en pulverizadores que indiquen su preparación y fecha de la misma.

El personal de limpieza contará con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas (protección ocular, barbijo, guantes y delantal y calzado adecuado).

Se mantendrán ventilados todos los espacios cerrados que sean usados para entrenamiento con ventilación natural.

La institución será responsable de garantizar los elementos adecuados de higiene, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder higienizarse de manera adecuada (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).

El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos y se realizarán particularmente al ingresar y antes de irse, luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.; y después de utilizar instalaciones sanitarias. –

Se recordará que al toser o estornudar utilicen el pliegue interno del codo o pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura. No llevarse las manos a la cara.

Además de disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano

Implementación de contenedores dedicados al material potencialmente infectado de apertura mediante pedal.

Se recomienda alejar de las paredes el mobiliario (sillas, mesas, bancos, etc.), a fin de evitar que las superficies verticales, en contacto con estos elementos o personas, deban ser higienizadas.

<p>Sanitarias</p>	<p>Ingreso y egreso de las instalaciones</p> <p>Todo deportista y/o trabajador/a que concurra a cualquier institución deportiva o ámbito de entrenamiento debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con covid-19.</p> <p>Se reforzará el concepto sobre comprensión de las normas mediante laminaria en puertas y ventanas / carteles indicadores y recordatorios.</p> <p>Los síntomas de la enfermedad deben ser evaluados de acuerdo con la definición de caso vigente del ministerio de salud de la nación. https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-covid-19/definicion-de-caso</p> <p>Deportistas, cuerpo técnico y trabajadores/as serán capacitados por la entidad deportiva o club para poder reconocer la presencia de síntomas de COVID-19 y ante la presencia de cualquiera de los mismos reportarlos inmediatamente.</p> <p>Podrá efectuarse la medición de temperatura con termómetros infrarrojos (evitando el contacto físico).</p> <p>Ante la presencia de un registro igual o mayor a 37,5°c se solicitará atención médica.</p> <p>En caso de que los signos y síntomas de COVID-19 sucedan en su domicilio se solicita que la persona, mantenga su barbijo casero colocado y consulte telefónicamente con el médico del club o al teléfono de consulta dispuesto por la jurisdicción sanitaria para ser evaluado a la brevedad posible.</p> <p>Finalizada la jornada de entrenamiento el deportista debe cambiar su indumentaria (muda adicional prevista), guardar la indumentaria y toallas usadas en una bolsa plástica para su posterior lavado. luego de introducir la ropa en la bolsa debe higienizarse las manos.</p> <p>El deportista dispondrá siempre de dos juegos completos de ropa de entrenamiento por jornada.</p> <p>Finalizado el entrenamiento el deportista se retirará a su casa para ducharse, minimizando el uso del vestuario.</p> <p>Para evitar el aglomeramiento en los puntos de ingreso/egreso la llegada y retiro deberá ser escalonado, teniendo la programación adecuada para facilitar la tarea.</p> <p>Se propone el uso de agendas con horarios estipulados, especialmente en las fases de entrenamientos grupales y posteriores</p> <p>Se reforzarán las medidas de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo y frente a cualquier escenario de exposición</p> <p>Se seleccionará al personal imprescindible para la realización de los entrenamientos.</p> <p>No estarán incluidos dentro de los/as trabajadores/as/as exentos descritos en la resolución n° 207/2020 del ministerio de trabajo, empleo y seguridad social, en su artículo 1°. dentro de este grupo se incluyen a las personas mayores de sesenta (60) años de edad, embarazadas o aquellas que presentan enfermedades respiratorias crónicas (enfermedad pulmonar obstructiva crónica [epoc], enfisema congénito, displasia broncopulmonar, bronquiectasias, fibrosis quística y asma moderado o severo), enfermedades cardíacas (insuficiencia cardíaca, enfermedad coronaria, valvulopatías y cardiopatías congénitas), inmunodeficiencias, diabetes, insuficiencia renal crónica en diálisis o con expectativas de ingresar a diálisis en los siguientes seis meses o cirrosis hepática.</p> <p>Es responsabilidad de la institución verificar que las personas pertenecientes a grupos en mayor riesgo de formas graves de COVID-19 no reinicien actividades.</p>
--------------------------	--

Toda persona que ingrese al área de entrenamiento (deportista, cuerpo técnico o el trabajador) se registrarán correctamente durante su estancia en la misma.

El/la deportista, cuerpo técnico y trabajador/a que circule en las instalaciones utilizará “cubreboza, tapaboca o barbijo casero”, que cubran nariz, boca y mentón durante todo el tiempo. el barbijo casero se lavará con agua y jabón o lavado junto a ropa de entrenamiento al llegar al domicilio. <https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus/poblacion/barbijo>

Los deportistas están exceptuados de utilizar barbijos o tapabocas durante el momento de actividad física deportiva respetando el distanciamiento de 2mts en la actividad individual de desplazamientos.

La institución será responsable de garantizar los elementos adecuados de higiene, en cantidad suficiente y en forma accesible en los lugares de uso frecuente para poder higienizarse de manera adecuada (lavado de manos con jabón, solución hidroalcohólica, toallas de papel y cesto de basura).

El lavado de manos recomendado es de 40-60 segundos y se realizarán particularmente al ingresar y antes de irse, luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.; y después de utilizar instalaciones sanitarias.

Se recordará que al toser o estornudar utilicen el pliegue interno del codo o pañuelos descartables y luego desecharlos en un cesto de basura. - no llevarse las manos a la cara.

Además de disponer de dispensador de soluciones hidroalcohólicas en distintos accesos a las instalaciones para favorecer la higiene de mano. Se cumplirá con el distanciamiento social manteniendo 2 metros de distancia entre personas, evitando todo tipo de contacto físico como dar la mano, abrazar o besar y no se compartirá ningún material de entrenamiento ni otros tipos de elementos (por ejemplo: comestibles)

Las charlas técnicas se realizarán por medios telemáticos, minimizando las reuniones presenciales de personas.

<p><u>Organizativas</u></p>	<p>Poner a disposición de los usuarios y trabajadores un plano que indique el aforo máximo de la sala de deportistas, técnicos y otro personal, vías de acceso y salida y medidas de prevención a seguir.</p> <p>Prohibición de acceso de los acompañantes y visitantes a la sala de entrenamiento (salvo excepción para los atletas discapacitados).</p> <p>Fuera de la práctica de clase entre entrenador y alumno, y fuera del asalto entre dos deportistas habrá adecuado distanciamiento social con mínimo de 2 metros.</p> <p>La indumentaria y materiales utilizados en cada entrenamiento es de uso individual.</p> <p>Identificación de un médico responsable para ser consultado en caso de duda ante la presentación de síntomas.</p> <p>El responsable del protocolo de COVID-19 proporcionará la necesaria información, mediante documento, a los deportistas, entrenadores y todos los que frecuenten la sala, de las reglas de uso de la instalación y tendrá la tarea de organizar la vigilancia de la estructura.</p> <p>Deberá haber un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.</p> <p>En el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelería, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por todas partes.</p> <p>Los deportistas podrán acceder a la instalación un máximo de 15 minutos antes del inicio del entrenamiento y deberán retirarse de la instalación no más de 15 minutos después del entrenamiento.</p> <p>Cada deportista dispondrá en la sala de esgrima o espacio adyacente, de un espacio personal de al menos 4 metros cuadrados con una silla para su descanso y poder apoyar su bolsa de entrenamiento y sus efectos personales.</p> <p>Para el entrenamiento en interior, es recomendable prever un camino seguro para que los deportistas y entrenadores transiten por la sala en condiciones de seguridad. en el caso de no disponer de ese camino seguro (menos de 2 metros) para los tránsitos internos será recomendable el uso de mascarilla o bien el paso alternado, retrocediendo a un espacio seguro una de las personas que vayan a cruzarse.</p> <p>Ya que el entrenamiento de desplazamientos de esgrima se realiza en la pista, cada deportista tendrá a su disposición una pista. si las pistas están montadas en paralelo y la distancia entre ambas es menor de 2 metros, cada deportista podrá utilizar media pista en modo escalonado respecto al deportista que utiliza la pista adyacente: uno utilizará el espacio desde la puesta en guardia hasta el final de la zona izquierda de su pista y el otro desde la puesta en guardia hasta la zona derecha de la suya. siempre manteniendo una distancia de seguridad de al menos 2 metros.</p> <p>Marcado de zona de depósito de sacas de esgrima o bolsas de deporte con separación de 2 metros.</p>
------------------------------------	--

Definición - manejo de caso y sus respectivos contactos estrechos	<p>En toda ocasión que se haga mención sobre los síntomas de enfermedad remitirse a la definición de caso vigente del ministerio de salud de la nación https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-covid-19/definicion-de-caso.</p> <p>Se sugiere que todo deportista / cuerpo técnico / trabajador/a notifique inmediatamente la presencia de síntomas respiratorios o fiebre, y se abstenga de concurrir al club o ámbito de entrenamiento. situación que será informada al cuerpo médico de la institución y hacer la consulta pertinente al sistema de salud de acuerdo con lo estipulado por la autoridad sanitaria.</p> <p>Ante la aparición de un caso sospechoso a partir del interrogatorio o el examen físico clínico de un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a; se recomienda la realización o solicitud médica del testeo PCR (reacción en cadena de polimerasa) para la detección de material genético viral.</p> <p>Ante la aparición de un caso confirmado de COVID-19, los contactos estrechos, serán definidos según normativa de la autoridad sanitaria. https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-covid-19/identificacion-yseguimiento-de-contactos</p> <p>En caso de que un deportista, cuerpo técnico o trabajador/a sea un contacto estrecho debe mantener un aislamiento estricto durante 14 días desde el último día de contacto. es por ello que se recomienda evitar las visitas de amigos o familiares no convivientes y las reuniones sociales, aunque sean de pocas personas.</p> <p>Se sugiere la posibilidad de llevar adelante el aislamiento y seguimiento de los contactos estrechos en las habitaciones individuales de instituciones deportivas o centros de entrenamiento.</p> <p>Ante la manifestación de un deportista, cuerpo técnico, trabajador/a que inicie con síntomas durante la jornada de entrenamiento será atendido y evaluado en un consultorio que cumpla con las condiciones de aislamiento con un barbijo quirúrgico colocado) hasta ser evaluado por el equipo de salud y determinar su condición como posible “caso sospechoso”. para esta circunstancia la institución debe contar con los barbijos quirúrgicos necesarios.</p> <p>Se procederá a la adecuada limpieza y desinfección de los ambientes donde estuvo el caso sospechoso.</p>
--	--

RECOMENDACIONES EN FUNCIÓN DEL TIPO DE ACTIVIDAD

Fase inicial de vuelta al entrenamiento (pretemporada) – posible coincidencia con fase 1			
Actividad	Lugar	Cantidad de personas	Recomendaciones según actividad
Acceso al club	entrada al club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> separación de 2 metros interpersonal de forma constante. toma de temperatura (acceso por debajo de 37,5°). acceso máximo 15 minutos antes del inicio del entrenamiento.
Cambio de ropa	vestuario	vestuario cerrado	<ul style="list-style-type: none"> los cambios de ropa y ducha deben realizarse en el domicilio. control de entrada en los baños para evitar superar el máximo permitido. uso de gel higienizante a la entrada y salida del baño. desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en baños.
Baños	baños	baños uso individual	
Acceso a la zona de entrenamiento	zona de pistas	un deportista por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> separación de 2 metros interpersonal de forma constante. uso de calzado exclusivo para las pistas (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) uso de tapaboca. disponible gel higienizante. uso obligatorio tanto a la entrada como a la salida de la zona de entrenamiento. marcado de zona de tránsito de acceso y salida de la pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. material personal en bolsa de plástico. marcado de zonas de seguridad para los deportistas de 4 metros cuadrados con una silla para depositar la bolsa personal. prohibido el saludo con contacto.
Entrenamiento de preparación física o desplazamientos	zona de pistas	un deportista por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> separación de 2 metros interpersonal de forma constante. uso de calzado exclusivo para las pistas. (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) uso de tapaboca. el deportista deberá proveerse de una colchoneta personal para los ejercicios en el suelo y de una toalla personal para la utilización de los aparatos y bancos. cada deportista deberá tener a su disposición una pista. si las pistas están montadas en paralelo y la distancia entre ambas es menor de 2 metros, cada atleta podrá utilizar media pista en modo escalonado respecto al deportista que utiliza la pista adyacente: uno utilizará el espacio desde la puesta en guardia hasta el final la zona izquierda de su pista y el otro desde la puesta en guardia hasta la zona derecha de la suya. siempre manteniendo una distancia de seguridad de al menos 2 metros. durante la estancia en la sala, se desaconseja tocar paredes, puertas, manijas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

fase inicial de vuelta al entrenamiento (pretemporada) – posible coincidencia con fase 1

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Final del entrenamiento de preparación física o desplazamientos	zona de pistas	un deportista por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> • higienización y limpieza de los elementos comunes utilizados. • tránsito de salida de la zona de entrenamiento por la zona de tránsito de salida de pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • uso de gel higienizante. • prohibido el saludo con contacto.
Salida del club	salida del club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • salida al exterior no más de 15 minutos después de finalizar el entrenamiento.

fase de entrenamiento medio (pretemporada) – posible coincidencia con fase 2

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Acceso al club	entrada al club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • toma de temperatura (acceso por debajo de 37,5°). • acceso máximo 15 minutos antes del inicio del entrenamiento.
Cambio de ropa	vestuario	vestuario con limitación sin duchas	<ul style="list-style-type: none"> • recomendable que los cambios de ropa y ducha deben realizarse en el domicilio. • aforo del vestuario que mantenga la distancia interpersonal de 2 metros.
Baños	baños	baños uso individual	<ul style="list-style-type: none"> • control de entrada en los baños para evitar superar el máximo permitido. • uso de gel higienizante a la entrada y salida del baño.

Acceso a la zona de entrenamiento	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista aforo máximo del 30%	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • desinfección la actividad en baños. • uso de calzado exclusivo para las pistas. (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) • uso de tapaboca. • disponible gel higienizante. uso obligatorio tanto a la entrada como a la salida de la zona de entrenamiento. • marcado de zona de tránsito de acceso y salida de la pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • material personal en bolsa de plástico. • marcado de zonas de seguridad para los deportistas de 4 metros cuadrados con una silla para depositar la bolsa personal.
Entrenamiento de preparación física o desplazamientos	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista aforo máximo del 30%	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • uso de calzado exclusivo para las pistas. (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) • uso de tapaboca. • el deportista deberá proveerse de una colchoneta personal para los ejercicios en el suelo y de una toalla personal para la utilización de los aparatos y bancos. • cada deportista deberá tener a su disposición una pista. si las pistas están montadas en paralelo y la distancia entre ambas es menor de 2 metros, cada atleta podrá utilizar media pista en modo escalonado respecto al deportista que utiliza la pista adyacente: uno utilizará el espacio desde la puesta en guardia hasta el final la zona izquierda de su pista y el otro desde la puesta en guardia hasta la zona derecha de la suya. siempre manteniendo una distancia de seguridad de al menos 2 metros. • durante la estancia en la sala, se desaconseja tocar paredes, puertas, manijas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

fase de entrenamiento medio (pretemporada) – posible coincidencia con fase 2

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Final del entrenamiento de preparación física o desplazamientos	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> • higienización y limpieza de los elementos comunes utilizados • tránsito de salida de la zona de entrenamiento por la zona de tránsito de salida de pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • uso de gel higienizante. • prohibido el saludo con contacto.
Salida del club	salida del club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • salida al exterior no más de 15 minutos después de finalizar el entrenamiento

fase de entrenamiento avanzado (pretemporada) – posible coincidencia con fase 3

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Acceso al club	entrada al club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • limpieza de suela del calzado con producto desinfectante. • toma de temperatura (acceso por debajo de 37,5°). • acceso máximo 15 minutos antes del inicio del entrenamiento.
Cambio de ropa	vestuario	vestuario con limitación sin duchas	<ul style="list-style-type: none"> • recomendable que los cambios de ropa y ducha deben realizarse en el domicilio. • aforo del vestuario que mantenga la distancia interpersonal de 2 metros. • control de entrada en los aseos para evitar superar el máximo permitido. • uso de gel higienizante a la entrada y salida del baño. • desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en baños.
Baños	baño	baños uso individual	
Acceso a la zona de entrenamiento	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • uso de calzado exclusivo para las pistas. (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) • uso de tapaboca. • Disponible gel higienizante. uso obligatorio tanto a la entrada como a la salida de la zona de entrenamiento. • marcado de zona de tránsito de acceso y salida de la pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • material personal en bolsa de plástico. • marcado de zonas de seguridad para los deportistas de 4 metros cuadrados con una silla para depositar la bolsa personal. • marcado de zona de depósito de sacas de esgrima o bolsas de deporte con separación de 2 metros. • prohibido el saludo con contacto.
Entrenamiento de desplazamientos o entrenamiento individual técnico en la pista con el maestro	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • uso de calzado exclusivo para las pistas. • uso de tapaboca. • el deportista deberá proveerse de una colchoneta personal para los ejercicios en el suelo y de una toalla personal para la utilización de los aparatos y bancos. • cada deportista deberá tener a su disposición una pista. si las pistas están montadas en paralelo y la distancia entre ambas es menor de 2 metros, cada atleta podrá utilizar media pista en modo escalonado respecto al deportista que utiliza la pista adyacente: uno utilizará el espacio desde la puesta en guardia hasta el final la zona izquierda de su pista y el otro desde la puesta en guardia hasta la zona derecha de la suya. siempre manteniendo una distancia de seguridad de al menos 2 metros. • el deportista deberá vestir el equipamiento de esgrima en los entrenamientos técnicos individuales con el entrenador. • durante la estancia en la sala, se desaconseja tocar paredes, puertas, manijas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

fase de entrenamiento avanzado (pretemporada) – posible coincidencia con fase 3

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Final entrenamiento de desplazamientos o entrenamiento individual técnico en la pista con el maestro	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador un deportista por pista	<ul style="list-style-type: none"> • higienización y limpieza de los elementos comunes utilizados. • tránsito de salida de la zona de entrenamiento por la zona de tránsito de salida de pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • uso de tapaboca. • uso de gel higienizante • el entrenador y el deportista desinfectarán el material de esgrima (arma y exterior de la careta) antes y después de cada entrenamiento. • el equipamiento de esgrima deberá llevarse al domicilio para proceder a su limpieza. • prohibido el saludo con contacto. • lavado de manos después de cada entrenamiento.
Salida del club	salida del club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • salida al exterior no más de 15 minutos después de finalizar el entrenamiento.

fase de entrenamiento precompetición

actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Acceso al club	entrada al club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • recomendable que los cambios de ropa y ducha deben realizarse en el domicilio. • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • toma de temperatura (acceso por debajo de 37,5°) • acceso máximo 15 minutos antes del inicio del entrenamiento.
Cambio de ropa	vestuario	vestuario con limitación sin duchas	<ul style="list-style-type: none"> • recomendable que los • aforo del vestuario que mantenga la distancia interpersonal de 2 metros. • control de entrada en los aseos para evitar superar el máximo permitido
Baños	baños	baños uso individual	<ul style="list-style-type: none"> • uso de gel higienizante a la entrada y salida del baño • desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en baños

Acceso a la zona de entrenamiento	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador dos deportistas por pista	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • uso de calzado exclusivo para las pistas. (el calzado exclusivo es habitual en la práctica de esgrima) • uso de tapaboca. • disponible gel higienizante. uso obligatorio tanto a la entrada como a la salida de la zona de entrenamiento • marcado de zona de tránsito de acceso y salida de la pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • material personal en bolsa de plástico. • marcado de zonas de seguridad para los deportistas de 4 metros cuadrados con una silla para depositar la bolsa personal. • marcado de zona de depósito de sacas de esgrima o bolsas de deporte con separación de 2 metros. • prohibido el saludo con contacto
Entrenamiento de desplazamientos o entrenamiento individual técnico en la pista con el maestro y con otros deportistas	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador dos deportistas por pista	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • uso de calzado exclusivo para las pistas. • uso de tapaboca. • el deportista deberá proveerse de una colchoneta personal para los ejercicios en el suelo y de una toalla personal para la utilización de los aparatos y bancos. • el entrenador y los deportistas deberán desinfectar el material de esgrima (arma y exterior de la careta) antes y después de cada entrenamiento o de cada asalto. • el deportista deberá vestir el equipamiento de esgrima en los entrenamientos técnicos individuales con el entrenador y en los asaltos con otros deportistas. • durante la estancia en la sala, se desaconseja tocar paredes, puertas, manijas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

fase de entrenamiento precompetición			
actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Final entrenamiento de desplazamientos o entrenamiento individual técnico en la pista con el maestro	zona de pistas	grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador dos deportistas por pista	<ul style="list-style-type: none"> • higienización y limpieza de los elementos comunes utilizados. • tránsito de salida de la zona de entrenamiento por la zona de tránsito de salida de pista, evitando cruces. en caso de no poder evitarse, uno de los deportistas deberá retroceder a una zona segura y ceder el paso manteniendo siempre la distancia interpersonal de 2 metros. • uso de tapaboca. • uso de gel higienizante. • el entrenador y los deportistas deberán desinfectar el material de esgrima (arma y exterior de la careta) antes y después de cada entrenamiento y recogerlo y depositarlo en las sacas. • prohibido el saludo con contacto. • el equipamiento de esgrima deberá llevarse al domicilio para proceder a su lavado.
Salida del club	salida del club	de uno en uno	<ul style="list-style-type: none"> • separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • salida al exterior no más de 15 minutos después de finalizar el entrenamiento

fase de competición			
actividad	lugar	Cantidad de personas	recomendaciones según actividad
Competición	instalación deportiva a designar	según instalación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • en fase de diseño

Dada la enorme incertidumbre imperante en este momento entre los expertos en sanidad, la FEDERACIÓN ARGENTINA DE ESGRIMA no asume ninguna responsabilidad por el posible contagio por COVID-19 durante los entrenamientos de los que son objeto el presente protocolo.