



REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA

PROTOCOLO DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO

RECOMENDACIONES A LOS CLUBES

OBJETIVO PRINCIPAL

Recuperar un escenario de “normalidad” tras la crisis sanitaria generada por el COVID-19 mediante el establecimiento de fundamentos que permitan avanzar en la creación de un nuevo modelo de actividad deportiva adaptado a la situación

En la situación que estamos se debe:

- Adecuar la normativa sanitaria aprovechando los márgenes establecidos pero siempre desde la seguridad
- Establecer un espacio adecuado de dialogo con todos los implicados
- Comunicar de modo adecuado, siempre buscando generar tranquilidad
- Hacer un uso adecuado de las herramientas tecnológicas
- Mantener una vigilancia normativa y tecnológica constante

SECUENCIA DE TRABAJO

Hay que considerar que la información disponible no nos deja seguir la secuencia hasta el final de un modo continuo. Este proyecto debe adaptarse a las circunstancias y cambiar con ellas: realizar un diagnóstico de la situación, definir unos objetivos y unas recomendaciones que sirvan de guía para ir adaptando las normativas que se vayan emitiendo.

Diagnóstico	Objetivos	Recomendaciones	Implementar	Vigilar
Diagnosticar la situación	Definir unos objetivos viables y un esquema temporal con los datos disponibles	Definir recomendaciones que sean capaces de recoger las novedades sucesivas	Implementación gradual, contando con todos y con plena seguridad	Nos enfrentamos a un escenario de continuo cambio debemos mantener la vigilancia

ACCIONES

PROCEDIMIENTOS OPERATIVOS ESTANDARIZADOS

Ante el momento de incertidumbre actual, en el que resulta difícil valorar el impacto económico y social de esta situación, resulta imprescindible establecer modelos dinámicos de activación para las diferentes estructuras implicadas en un entorno cambiante y en constante evolución.

- Revisión de los aspectos normativos de recomendado cumplimiento por las autoridades sanitarias nacionales y regionales buscando maximizar el rendimiento en su aplicación.
- Preparación según estándares internacionales y otras experiencias desarrolladas de nuevas propuestas o modelos de actuación complementarios a los propuestos por las autoridades sanitarias.

EQUIPAMIENTOS TÉCNICOS

- Revisión de las diferentes propuestas tecnológicas aplicables al desarrollo normativo y nuevos modelos de actividad.
- Verificación de características técnicas, aplicabilidad y resultados reales desde el punto de vista sanitario.
- Búsqueda de nuevas alternativas tecnológicas a aplicar participando de forma activa en su desarrollo y aplicación aportando el valor científico sanitario.

DESARROLLAR EL CAMBIO

- Definir las áreas de trabajo y la Hoja de Ruta, marcando hitos, plazos, resultados esperados, objetivos, etc.
- Analizar constantemente la viabilidad y sostenibilidad de todas las recomendaciones que se puedan poner en marcha, priorizando los resultados de Seguridad e Higiene.
- Implicar a todas las personas y establecer de manera clara las responsabilidades y roles de cada una.
- Mantener una relación estable, cordial, centrada, transparente, clara en sus objetivos y totalmente consensuada entre los protagonistas y líderes de esta colaboración.

OBJETIVOS DEL ENFOQUE ESTRATÉGICO

El Cuidado/la Atención/la Protección del inicio de la Actividad en los deportistas federados y profesionales.

El cumplimiento de la Normativa COVID-19 para contención de la pandemia y sobre todo la protección de los deportistas y todo el personal asociado a las actividades de acompañamiento y soporte.

Potenciar y colaborar activamente con la reactivación de la Actividad económica, social y territorial de la comunidad humana.

Puntos clave:

- Atravesamos una situación muy difícil a nivel global
- La búsqueda de opciones para generar espacios seguros para todos es clave para la sostenibilidad de nuestra actividad.
- La dificultad que entraña que nuestra actividad se desarrolle en espacios cerrados.

De qué estamos hablando:

- De cumplir la normativa desarrollada hasta el momento y estar al tanto de todas las modificaciones y cambios que se produzcan en la misma.
- De diseñar e implantar una estrategia realizada con expertos en la materia y acorde a las necesidades institucionales. Trabajamos juntos y bien asesorados.
- De desarrollar protocolos de actuación claros, bien comunicados y dinámicos que aseguren nuestros espacios y protejan a nuestros deportistas y personal.
- De fomentar conjuntamente la imagen del deporte

Adaptar la estrategia conociendo los posibles impactos		MAPA DE IMPACTOS EN LA ESGRIMA ESPAÑOLA			
		POSITIVO el modelo de urgencia se adapta correctamente y se avanza	MEDIANAMENTE NEGATIVO los rebrotes generan incertidumbre y se producen movimientos en acordeón	SEVERO los rebrotes de la pandemia adquieren cariz de gravedad y paralizan el avance	CATASTRÓFICO la pandemia se manifiesta como demoledora y la paralización de toda la actividad es contundente
SEVERIDAD Y DURACIÓN DE LA PANDEMIA	CORTO PLAZO (3 a 6 meses) Periodo de verano - periodo Septiembre a Octubre, con posibles rebrotes	Preparación inmediata para el arranque inicial de competiciones	En el periodo de septiembre a diciembre los altibajos moderados en el control de la pandemia obligan a hacer adaptaciones medias en la estrategia	En el periodo de septiembre a diciembre se endurecen de forma manifiesta las medidas de confinamiento y el plan de competiciones se paraliza. La estrategia debe rediseñarse	En el periodo de septiembre a diciembre la pandemia se recrudece y las medidas sanitarias se replantean estrategias de contención más duras e indefinidas. No basta con un rediseño estratégico.
	MEDIO PLAZO (6 a 9 meses) Periodo de control de la pandemia con medios realistas y plan de normalidad duradera	Avanzamos en la estrategia: preparamos los equipos para el escenario "extraordinario" de preparación del Preolímpico y los JJ.OO. Consolidación temporal y dinamismo adaptativo hacia el control de la pandemia	Se van controlando los aspectos sanitarios y se puede contar con cierta estabilidad a la hora de aplicar y continuar los planes	No se terminan de controlar los aspectos sanitarios de la pandemia y se continúan produciendo efectos acordeón constantes. La competición no arranca.	Imposible generar certidumbre. La actividad sigue paralizada
	LARGO PLAZO (9 a 12 meses) Control de la pandemia consolidado, la implantación del nuevo modelo adoptando de manera efectiva las buenas prácticas aprendidas y desincorporando ciertas medidas coyunturales que ya no aplican	Nuevo Modelo. Arrancamos otra forma de trabajar.	Se alcanza cierta estabilidad, los pronósticos son favorables y se puede avanzar en la implantación del nuevo modelo	Finalmente la pandemia se empieza a controlar y se puede avanzar en las primeras fases estratégicas.	El control de la pandemia parece empezar a vislumbrarse. Pese a los efectos acordeón, las estrategias pueden empezar a plantear un horizonte de implantación a corto plazo.

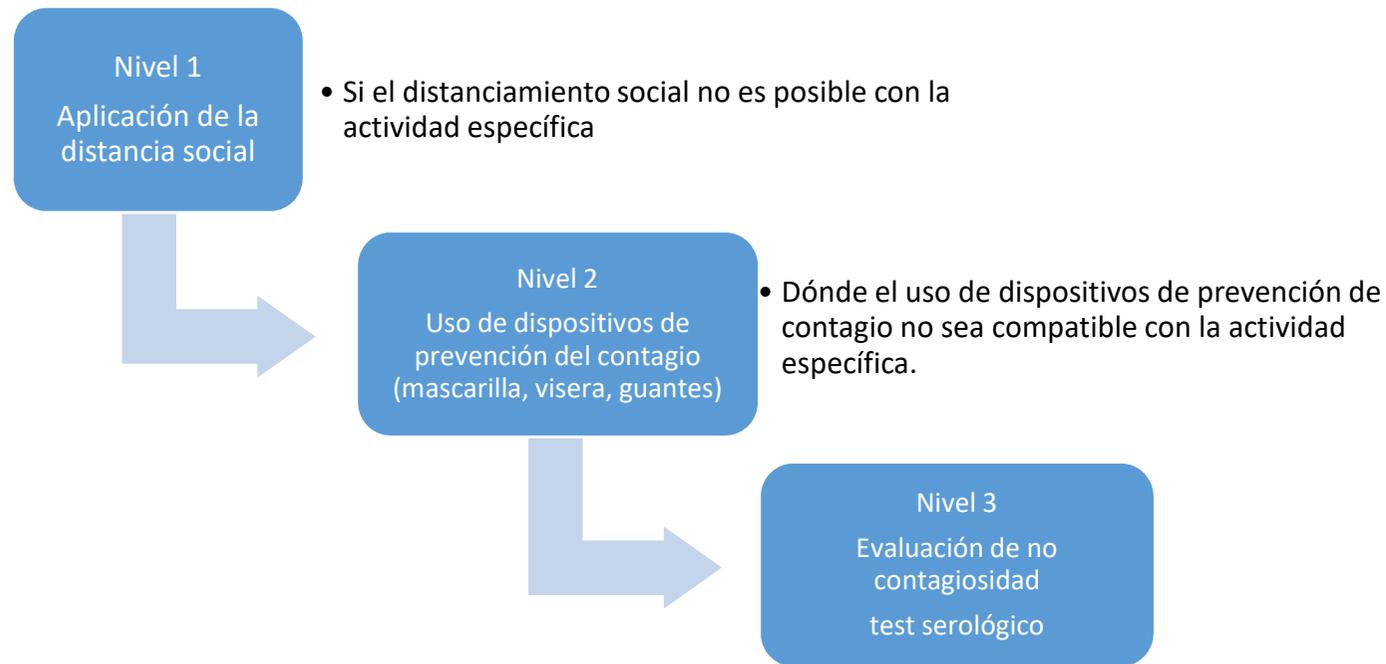
El estudio realizado por la Universidad Politécnica de Turín, clasifica el riesgo de contagio en relación con la disciplina deportiva individual, a través de una clasificación progresiva elaborada: “sobre la base del número de sujetos involucrados, el tipo de interacción entre los sujetos y el ambiente en el que se desarrolla la actividad”.

El nivel de riesgo no es atribuido a la disciplina individual per se, sino que viene calculado paso a paso sobre la base del modo de desarrollo de la misma, distinguiendo las diversas fases del entrenamiento de aquellas que, como ejemplo, prevé la interacción de dos o más sujetos y/o compartir equipos, que pueden ser realizados en instalaciones abiertas o que necesitan realizarse en instalaciones de interior. Estas valoraciones tienen en cuenta todas las personas involucradas en el entrenamiento y no solo a los deportistas.

El estudio evidencia que la clasificación del riesgo debe ser calculada de cada actividad específica realizada (de la clase 1 a la 8), siguiendo la diversa casuística que puede presentarse en el desarrollo de cada actividad de entrenamiento, con el fin de adoptar las acciones recomendadas de mitigación.

Clase de riesgo	Tipología del entrenamiento	Descripción
1	Individual al aire libre	El deportista individualmente, desarrolla la actividad deportiva al aire libre
2	Individual en interior	El deportista individualmente desarrolla la actividad en interior
3	Acceso por turnos al recinto deportivo al aire libre	Un deportista individual o un grupo reducido de deportistas se alterna en el campo o en el mismo espacio o en el uso de los mismos elementos al aire libre
4	Acceso por turnos al recinto deportivo en interior	Un deportista individual o un grupo reducido de deportistas se alterna en el campo o en el mismo espacio o en el uso de los mismos elementos en interior
6	Por parejas en interior	Dos deportistas o un entrenador y un deportista interaccionan en el campo al aire libre o en interior
8	En grupo en interior	Un grupo de deportistas se reúnen en el mismo espacio en una fase del entrenamiento y realizan interacciones con el adversario

Sobre la base de la clasificación anterior, consecuentemente se establece las diversas recomendaciones de mitigación del riesgo, recabado del protocolo utilizado para garantizar la seguridad en el lugar de trabajo, que a su vez se clasifica en tres niveles.

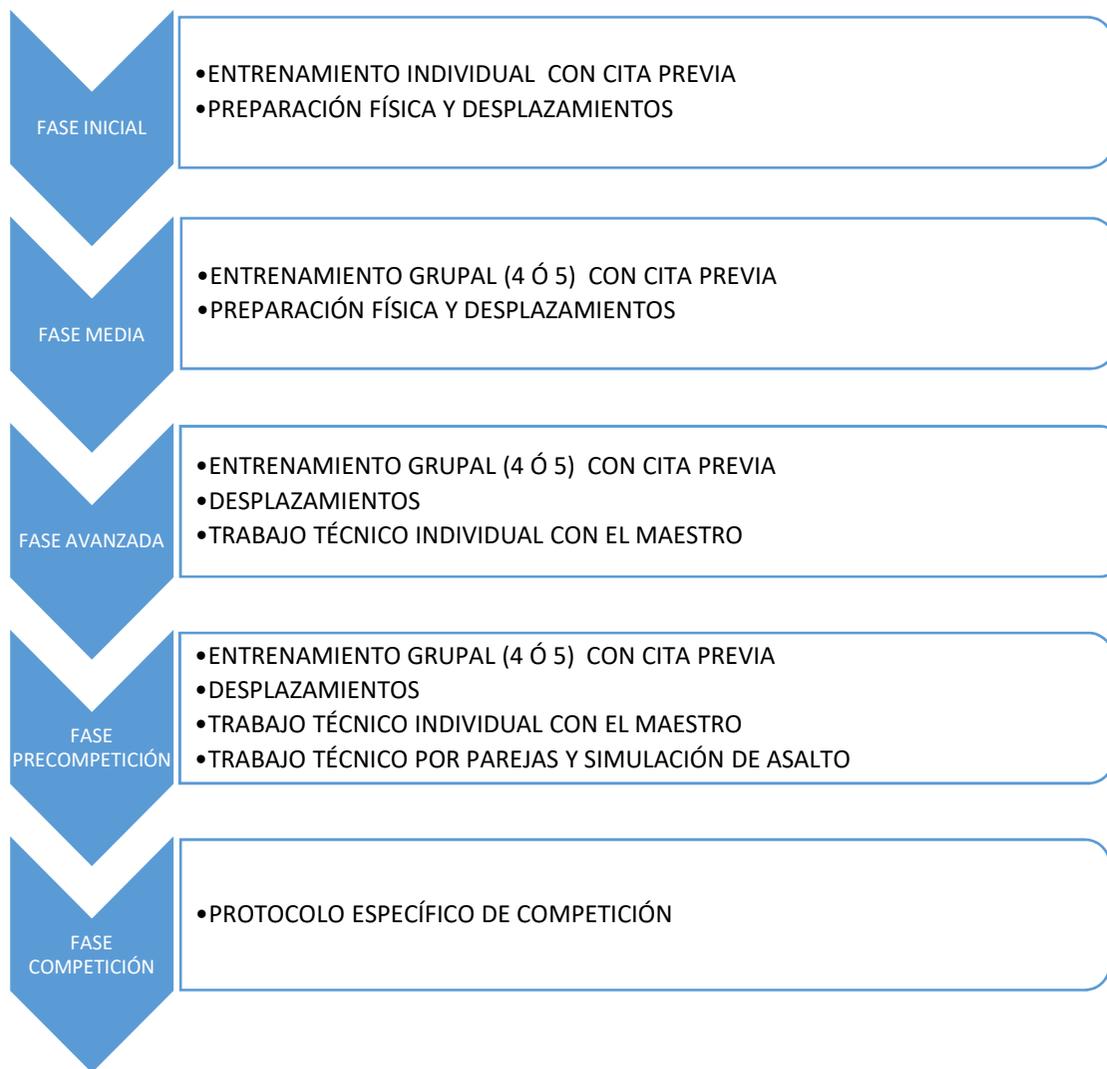


Se detalla a continuación la siguiente tabla, extrapolada del estudio, relativa a la disciplina de la esgrima, en la cual se describen las más comunes situaciones que nos encontramos en el entrenamiento, la clasificación de la actividad y la relativa clase de riesgo y las recomendaciones de mitigación apropiadas. **El objetivo de este estudio es el de concienciar a todos los involucrados en el entrenamiento de la necesidad de mantener el nivel de riesgo dentro del rango correspondiente a la aplicación de la distancia social (Nivel 1 de mitigación del riesgo) o del uso de dispositivos de prevención del contagio (Nivel 2 de mitigación del riesgo), evitando llegar a la exigencia de realización del test serológico (Nivel 3 de mitigación del riesgo)**

Actividad	Descripción	Clase de riesgo	Recomendaciones de mitigación	Notas
Individual en exterior Calentamiento dinámico y actividad de coordinación motora y potenciamiento muscular	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, actividad en movimiento.	Clase 1	<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. 	NIVEL 1 Actividad individual y manteniendo la distancia de seguridad.
Individual en interior Calentamiento dinámico y actividad de coordinación motora y potenciamiento muscular	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos	Clase 2	<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. 	NIVEL 1 Actividad individual y manteniendo la distancia de seguridad.
Grupo reducido (4 ó 5 personas) Calentamiento dinámico y actividad de coordinación motora y potenciamiento muscular	Carrera, sprint, cambio de dirección, saltos, fondos, actividad en movimiento, desplazamientos, actividad de pesas con máquinas y elementos	Clase 4	<ul style="list-style-type: none"> • Formación de grupos cerrados y manteniendo la distancia de seguridad interpersonal. • Turnos para mantener la distancia de seguridad. • En caso de no mantener distancia de seguridad uso de mascarillas y guantes • Evitar correr a la estela. • Lavado de las manos antes y después de la utilización de elementos. • Desinfección de los elementos después del entrenamiento. 	NIVEL 2 Actividad individual y manteniendo la distancia de seguridad.
Individual con maestro Actividad de entrenamiento técnico en la pista con el maestro	Actividad técnica de simulación del asalto y de profundización de la técnica de esgrima con el maestro	Clase 6	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la distancia de seguridad entre el deportista y el maestro. • Uso de mascarilla y guantes • Desinfección de los elementos después del entrenamiento 	NIVEL 2 Actividad por parejas en la que se pueda mantener la distancia de seguridad interpersonal

Actividad	Descripción	Clase de riesgo	Recomendaciones de mitigación	Notas
<p>Trabajo por parejas Grupo reducido (4 ó 5 personas)</p> <p>Actividad de entrenamiento técnico en la pista con otros deportistas</p>	<p>Actividad técnica de simulación del asalto y de profundización de la técnica de esgrima con otros deportistas</p>	<p>Clase 6</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar compartir las armas y caretas y asegurar que cada atleta toca solo su material. • Mantener la distancia de seguridad entre los deportistas durante la espera. • Uso de la mascarilla durante los asaltos y la espera, en caso de no poder cumplir con la distancia de seguridad interpersonal • 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. 	<p>NIVEL 2</p> <p>Evitar la presencia de un número excesivo de deportistas durante el entrenamiento para evitar subir la clase de riesgo de 6 a 8 y consecuentemente a NIVEL 3</p>

A la luz de las conclusiones del estudio, se confecciona el protocolo de la RFEF para la vuelta al entrenamiento con seguridad, que recoge las recomendaciones higiénicas, sanitarias y organizativas, en cada una de las fases en las que, con la información disponible en este momento, se prevé que puede escalonarse la actividad deportiva de la esgrima. La implementación de cada fase, así como su duración, podrá ser asimétrica, y dependerá de la normativa aprobada por las autoridades competentes en cada región del territorio nacional:



RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL EN FUNCIÓN DEL TIPO DE RECOMENDACIÓN

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO		
TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
HIGIÉNICAS	Todo el local	<ul style="list-style-type: none"> Desinfección inicial mediante empresa especializada. Antes y después de la desinfección la sala será ampliamente aireada. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios comunes se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección del centro. Existe evidencia de que los coronavirus se inactivan en contacto con una solución de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62- 71% o peróxido de hidrógeno al 0,5%, en un min. La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias. Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin (ver Productos virucidas autorizados en España) y para la limpieza de las superficies se utilizará material textil desechable. La limpieza y desinfección debe aumentar su frecuencia a dos veces diarias, pero se debe limpiar y desinfectar cada vez que haya contactos con manos o hiperventilación próxima a superficies. La higienización y desinfección del local y de todos los elementos de contacto (manillas, puertas, sillas, mesas, suelo, etc.) debe realizarse diariamente al final de las sesiones de entrenamiento o al principio de la jornada sucesiva y/o de cada sesión de entrenamiento. Medios de desinfección deben estar disponibles en todas las zonas de entrenamiento para ser usados directamente por deportistas o entrenadores. Dónde sea posible la aireación natural es recomendada. Revisión y correcto mantenimiento de la ventilación mecánica o aire acondicionado, con especial atención a la desinfección de las entradas de aire y al mantenimiento semanal de los filtros. Se recomienda reducir la recirculación del aire interno todo lo posible en favor de la aireación externa. En el momento del inicio de la actividad hay que disponer de una cantidad suficiente de material de protección para los deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su cometido (mascarillas, guantes, batas, equipos de Protección Individual, etc...), todo ello cumpliendo las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el Ministerio de Sanidad. Implementación de contenedores dedicados al material potencialmente infectado de apertura mediante pedal. Deben estar presentes y disponibles en la sala de esgrima y en los espacios adyacentes distribuidores de geles higienizantes para manos y jabón higienizante en los servicios. Cierre, de momento, de todas las otras partes comunes (vestuarios, área de refresco, etc.) Se recomienda alejar de las paredes el mobiliario (sillas, mesas, bancos, etc.), al fin de evitar que las superficies verticales, en contacto con estos elementos o personas, deban ser higienizadas.

PLAN DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO

TIPO DE RECOMENDACIÓN	LUGAR	RECOMENDACIONES DE CARÁCTER GENERAL
SANITARIAS	Acceso al club	<ul style="list-style-type: none"> • Control de temperatura obligatorio sin contacto. • Es una medida muy importante comprobar que la temperatura de los asistentes esté por debajo de 37,5 °. Si se detecta una temperatura superior, la persona no accederá al recinto y se le remitirá a consulta con su médico.
ORGANIZATIVAS	Todo el local	<ul style="list-style-type: none"> • 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. • Prohibición de acceso de los acompañantes y visitantes a la sala de entrenamiento (salvo excepción para los atletas discapacitados) • Identificación de un médico responsable para ser consultado en caso de duda ante la presentación de síntomas. • 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. • Identificación del responsable de la higiene. • Cabe señalar que las funciones de responsabilidad pueden combinarse. • Deberá haber un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine. • En el centro habrá información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelera, para minimizar el riesgo de contagio, distribuidas por todas partes. • Los deportistas podrán acceder a la instalación un máximo de 15 minutos antes del inicio del entrenamiento. • Los deportistas podrán salir de la instalación como máximo 15 minutos después del entrenamiento. • 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. • 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. • 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. • Marcado de zona de depósito de sacas de esgrima o bolsas de deporte con separación de 2 metros

RECOMENDACIONES EN FUNCIÓN DEL TIPO DE ACTIVIDAD

FASE INICIAL DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO (PRETEMPORADA) – POSIBLE COINCIDENCIA CON FASE 1			
ACTIVIDAD	LUGAR	MÁXIMO AFORO	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 37,5º) 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 aseos para evitar superar el máximo permitido Uso de gel higienizante a la entrada y salida del aseo Desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en aseos
Aseos	Aseos	Aseos 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 Uso de mascarilla y guantes 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 Uso de mascarilla y guantes 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, manillas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

FASE INICIAL DE VUELTA AL ENTRENAMIENTO (PRETEMPORADA) – POSIBLE COINCIDENCIA CON FASE 1

ACTIVIDAD	LUGAR	MÁXIMO AFORO	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	MÁXIMO AFORO	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 37,5º) • 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
Aseos	Aseos	Aseos uso individual	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de gel higienizante a la entrada y salida del aseo • Desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en aseos
Acceso a la zona de entrenamiento	Zona de pistas	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Un deportista por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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 preparación física o desplazamientos	Zona de pistas	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Un deportista por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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, manillas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

FASE DE ENTRENAMIENTO MEDIO (PRETEMPORADA) – POSIBLE COINCIDENCIA CON FASE 2

ACTIVIDAD	LUGAR	MÁXIMO AFORO	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 Aforo máximo del 30%	<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	MÁXIMO AFORO	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 37,5º) • 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
Aseos	Aseos	Aseos uso individual	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de gel higienizante a la entrada y salida del aseo • Desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en aseos
Acceso a la zona de entrenamiento	Zona de pistas	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Un deportista por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Un deportista por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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, manillas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

FASE DE ENTRENAMIENTO AVANZADO (PRETEMPORADA) – POSIBLE COINCIDENCIA CON FASE 3			
ACTIVIDAD	LUGAR	MÁXIMO AFORO	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 Aforo máximo del 30%	<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 mascarilla y guantes • 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	MÁXIMO AFORO	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 37,5º) • 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
Aseos	Aseos	Aseos uso individual	<ul style="list-style-type: none"> • Uso de gel higienizante a la entrada y salida del aseo • Desinfección y limpieza constantes durante la duración de la actividad en aseos
Acceso a la zona de entrenamiento	Zona de pistas	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Dos deportistas por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Dos deportistas por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Separación de 2 metros interpersonal de forma constante. • Uso de calzado exclusivo para las pistas • Uso de mascarilla y guantes • 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, manillas u objetos comunes si no es estrictamente necesario.

FASE DE ENTRENAMIENTO PRECOMPETICIÓN

ACTIVIDAD	LUGAR	MÁXIMO AFORO	RECOMENDACIONES SEGÚN ACTIVIDAD
<p align="center">Final Entrenamiento de desplazamientos o entrenamiento individual técnico en la pista con el maestro</p>	<p>Zona de pistas</p>	<p>Grupo de 4 ó 5 deportistas por entrenador</p> <p>Dos deportistas por pista</p> <p>Aforo máximo del 30%</p>	<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 mascarilla y guantes • 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.
<p>Salida del club</p>	<p>Salida del club</p>	<p>De uno en uno</p>	<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	MÁXIMO AFORO	RECOMENDACIONES SEGÚN ACTIVIDAD
Competición	Instalación deportiva a designar	Según instalación deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • En fase de diseño

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, autonómico como local.

Asimismo, la RFEE recomienda a aquellas personas incluidas en la categoría de mayor riesgo no iniciar sus entrenamientos sin haber consultado con su médico y seguir estrictamente los protocolos determinados por las autoridades sanitarias.

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

Bibliografía

DAMOS AL PLAY: Federación Galega de Piragüismo, Dinamet Ingeniería & Consultoría, ECM Methodology

FEDERAZIONE ITALIANA SCHERMA: Protocollo delle modalità di svolgimento degli allenamenti nella disciplina della Scherma in applicazione delle Linee-Guida ai sensi dell'art. 1, lettere f e g del Decreto del Presidente del Consiglio dei Ministri 26 aprile 2020. Le suddette linee guida si basano sulle indicazioni fornite dal CONI e dal CIP che si sono avvalsi di uno Studio elaborato dal Politecnico di Torino.

SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE: GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

MINISTERIO DE SANIDAD: Orden SND/388/2020, de 3 de mayo, por la que se establecen las condiciones para la apertura al público de determinados comercios y servicios, y la apertura de archivos, así como para la práctica del deporte profesional y federado

MINISTERIO DE CULTURA Y DEPORTE: Resolución de 4 de mayo de 2020, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, por la que se aprueba y publica el Protocolo básico de actuación para la vuelta a los entrenamientos y el reinicio de las competiciones federadas y profesionales.

MINISTERIO DE SANIDAD: Orden SND/399/2020, de 9 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional, establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 1 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.

MINISTERIO DE SANIDAD: Orden SND/414/2020, de 16 de mayo, para la flexibilización de determinadas restricciones de ámbito nacional establecidas tras la declaración del estado de alarma en aplicación de la fase 2 del Plan para la transición hacia una nueva normalidad.