



*Federación Cordobesa de Esgrima*

Vigencia: 09 JUN 2020

Revisión: 01

Pág. 1 de 17

# PROTOCOLO DE SEGURIDAD PARA LA PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO DE ESGRIMA EN LA PROVINCIA DE CÓRDOBA

# COVID 19


Emisión	Área	Responsable
Preparó:	 AGUIRRE CAMINOTTI & Asociados	Sergio Roberto AGUIRRE Ingeniero Civil y Laboral Consultor Ambiental
Controló:	Presidente de la FECba	

## CONTROL DE COPIAS

Area	Función	Firma
Seguridad y Medio Ambiente	Consultor Externo	
	Representante Legal	

## MOTIVO DE LA REVISIÓN

Rev	Descripción	Fecha
00	Emisión Inicial conforme a Normativa Provincial – C.O.E.	20/05/2020
01	Adecuación a Protocolos de referencia internacionales	09/06/20

 Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	
Sergio Roberto AGUIRRE Ingeniero Civil - Ingeniero Laboral		




## ÍNDICE

ÍNDICE .....	2
PREMISA .....	3
OBJETIVO DEL PROTOCOLO.....	3
REFERENCIAS NORMATIVAS .....	3
INFORMACIÓN .....	3
MODALIDAD DE ACCESO EN LA SALA DE ESGRIMA .....	4
MODALIDAD DE ACCESO DE VISITANTES .....	5
LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN LA SALA DE ESGRIMA: .....	5
PROCEDIM. DE LIMPIEZA GENERAL Y DESINF.DE SUPERFICIES IMPERMEABLES: .....	6
PRECAUCIONES HIGIÉNICAS PERSONALES EN LA SALA DE ESGRIMA:.....	7
EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL .....	7
GESTIÓN DE ESPACIOS COMUNES.....	8
ORGANIZACIÓN GENERAL .....	9
GESTIÓN ENTRADA Y SALIDA DE EMPLEADOS .....	9
DESPLAZAMIENTOS INTERNOS, REUNIONES, EVENTOS INTERNOS Y FORMACIÓN.....	10
GESTIÓN DE UNA PERSONA SINTOMÁTICA EN LA SALA DE ESGRIMA.....	10
ACTUALIZACIÓN DEL PROTOCOLO REGLAMENTARIO .....	11
SEÑALIZACIÓN.....	11

Sergio Roberto AGUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gobierno Provincial - Inquiere Laboral	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188		

<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión: 001 Pág. 3 de 17

## PREMISA

El **COVID-19** representa un riesgo biológico genérico para el cual es necesario adoptar medidas iguales para toda la población.

La Federación Cordobesa de Esgrima (FECba) a través de su Presidencia, dirigentes, Maestros de Sala, entrenadores y los deportistas, en cumplimiento a las disposiciones legislativas de la Autoridad Sanitaria, adoptan todas las medidas para contrastar y contener la propagación del nuevo virus en las Salas de Práctica y Establecimientos Deportivos, regulando con este Protocolo todas las medidas de seguridad que deben adoptar todos los participantes, asistentes y deportistas, en una primera etapa de **FORMACIÓN, PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO. NO SE INCLUYEN EN EL PRESENTE LAS ACTIVIDADES COMPETITIVAS.**

Por las características y técnicas específicas de esta disciplina deportiva, el contacto físico durante prácticas y entrenamientos será evitado durante la Pandemia. Se establece la **PROHIBICIÓN DE DESARROLLAR ASALTOS DE PRÁCTICA ó COMPETITIVOS**, para evitar contacto físico directo.

Las prácticas sobre pista ó pedana, se limitarán a desplazamientos coordinados respetando las distancias interpersonales correspondientes tanto entre deportistas como entre deportista y entrenador o Maestro de Sala.

No se incluyen en el presente, los procedimientos para la competencia, torneos. Los entrenamientos se desarrollarán **SIN CONTACTO PERSONAL**. Las reglas deportivas se adecuarán en todas sus formas a respetar las normas sanitarias indicadas por la Autoridad de Aplicación (C.O.E.)

## OBJETIVO DEL PROTOCOLO


El Objetivo de este plan es hacer de las Salas y Establecimientos Deportivos, lugares seguros en donde los dirigentes, Maestros de Sala, entrenadores y deportistas pueden realizar su formación, práctica y entrenamiento en forma segura, minimizando la posibilidad de contagio en el ámbito deportivo. Por eso, se proporcionan todas las precauciones necesarias que deben adoptarse para combatir la propagación del **COVID-19**.

## REFERENCIAS NORMATIVAS


Se deberán respetar las normas que a tal efecto disponga la autoridad Nacional y Provincial de aplicación y las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud que se adopten en el ámbito Municipal de cada sede.

## INFORMACIÓN

La información, las medidas de seguridad y las disposiciones contenidas en el presente documento deben ser recibidas adoptadas por las Instituciones, Clubes y Organizaciones deportivas responsables y acreditadas ante la FECba y por los deportistas en todos sus niveles de aprendizaje, formación deportiva y entrenamiento físico.

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	

<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>	
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión:	001
		Pág. 4 de 17	

FECba y cada Organización Deportiva deberá transmitir la información también a los Maestros de Sala, Entrenadores y deportistas dejando constancia e informando al Coordinador de Salud del Establecimiento Deportivo toda novedad al respecto.

También debe informar a cualquier persona que deba ingresar a la Sala de Esgrima sobre las disposiciones de seguridad, entregando y/o publicando folletos e infografías informativos en la entrada y en los lugares más visibles en el ingreso, sectores de tránsito y puestos de entrenamiento.

Se expondrá en forma específica, información sobre la pandemia **COVID 19**, en gráficas informativas en la entrada de la Sala de Esgrima, en los lugares de mayor visibilidad, en correspondencia de oficinas, servicios y en cada sector de entrenamiento.

En particular, la información se referirá a:

- la obligación **de quedarse en casa**, en presencia de fiebre (más de 37.5°C u otros síntomas de gripe, llamar al médico y a las autoridades sanitarias; **Y AL RESPONSABLE DE SU SALA DE ESGRIMA.**
- la conciencia y aceptación del hecho de no poder ingresar o permanecer en la Sala de Esgrima y de tener que declarar de inmediato, incluso después de la entrada, la presencia de condiciones de peligro (síntomas de gripe, temperatura alta, recientes visitas a zonas en riesgo o contacto con personas positivas al virus en los últimos 14 días, etc.);
- el compromiso de respetar todas las disposiciones de las autoridades y la FECba para acceder a la Sala de Esgrima (en particular, mantener la distancia de seguridad, observar las normas de higiene de manos y mantener comportamientos de higiene correctos);
- **el compromiso de informar de manera rápida y responsable al responsable de su sala de esgrima** sobre la presencia de cualquier síntoma de gripe durante el desempeño deportivo, cuidando de mantenerse a una distancia adecuada de las personas presentes.

## MODALIDAD DE ACCESO EN LA SALA DE ESGRIMA – TESTEO DE SALUD

Los Maestros de Sala, deportistas y entrenadores, antes de entrar en la Sala de Esgrima, **SERÁ SOMETIDO A UN TESTEO DE SALUD**, consistente en una encuesta sobre **ausencia de síntomas COVID 19 y CONTROL DE TEMPERATURA CORPORAL.**


**IMPORTANTE:** FECba y los Responsables de Sala, informarán con anticipación, a las personas que tienen la intención de ingresar a la Sala de Esgrima, de la restricción de acceso a las personas que, en los últimos 14 días, han tenido contacto estrecho con sujetos **de resultado positivo a COVID-19 o casos sospechosos de personas SINTOMÁTICAS**, o proceda de áreas en riesgo (**ZONAS ROJAS**) según el C.O.E.). **Se les avisa que la omisión de dicha información puede constituir DELITO Y ACCIONES PENALES por las autoridades sanitarias.**

Si la **temperatura corporal controlada es superior a 37,5°**, no se permitirá el acceso al lugar de práctica y se le exigirá consulta médica. **NO PUEDE INGRESAR CON FIEBRE.** Si además presenta algún **otro síntoma de COVID 19**, se considera **CASO SOSPECHOSO:**

Las personas en esta condición se **aislarán temporalmente en espacios abiertos y ventilados, se les entregará mascarillas quirúrgicas descartables, no deberán ingresar a vestuarios, oficinas ni**

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 118

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	

<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>	
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión:	001
		Pág. 5 de 17	

sanitarios de la Sala de Esgrima, deberán comunicarse con su médico de cabecera (servicio salud particular), lo antes posible y seguir sus instrucciones.

## MODALIDAD DE TRANSPORTE DE PERSONAS Y ACCESO DE VISITANTES:

**NO PODRÁ UTILIZARSE EL TRANSPORTE PÚBLICO PARA EL TRASLADO DE PERSONAS QUE ACCEDAN A LA SALA DE ESGRIMA, ya sea Dirigentes, Maestros de Sala, Entrenadores o Deportistas.**

**Los menores de edad podrán venir en vehículos particulares conducidos por familiar directo, tutor o encargado, con la debida autorización oficial que le permita su circulación. NO PODRÁN TRASLADARSE MENORES AJENOS A LA FAMILIA CONVIVIENTE DEL CONDUCTOR y un máximo de 1 conductor y 1 acompañante. TODOS UTILIZARÁN BARBIJO DENTRO DEL VEHÍCULO.**

El traslado hasta la Sala de Esgrima, durante la práctica deportiva y el regreso a su domicilio, será utilizando **LA MISMA INDUMENTARIA DEPORTIVA, ya que NO SE PUEDEN UTILIZAR LOS VESTUARIOS, los elementos deportivos (sables, floretes, espadas, máscaras, chaquetillas, etc.) serán trasladados dentro de bolsos impermeables debidamente sanitizados antes de salir del domicilio y antes de salir de la Sala de Esgrima al terminar la práctic.**

Para el acceso de visitantes (dirigentes o deportistas ajenos a la Sala), se ha determinado el procedimiento de entrada, tránsito y salida, utilizando métodos, rutas y cronogramas predefinidos, a fin de reducir las oportunidades de contacto con las personas presentes en la Sala de Esgrima.

Si es posible, los conductores de los vehículos de transporte personal (o fletes de materiales) deben permanecer a bordo de sus propios vehículos: el acceso a Sala de Esgrima no está permitido por ningún motivo. El conductor debe cumplir con la distancia interpersonal mínima de 2 metros. **UTILIZAR BARBIJO.**

El intercambio de documentación o elementos auxiliares debe ser realizado utilizando de guantes desechables (si no disponibles lavar las manos con solución hidro-alcohólica 30/70%).

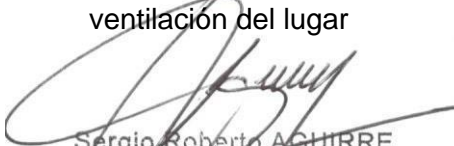
Para conductores y/u otro personal externo no podrán utilizar servicios sanitarios de la Sala; está prohibido utilizar los servicios sanitarios de los deportistas y se debe garantizar la **limpieza y desinfección** diaria adecuada.

El acceso a los visitantes debe reducirse en la medida de lo posible; si es necesaria la entrada de visitantes, deben cumplir con todas las normas de la Sala de Esgrima, incluidas las de acceso a las oficinas, mencionadas en el punto anterior.


## LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN EN LA SALA DE ESGRIMA:

Cada persona presente en la Sala de Esgrima debe garantizar, para si mismo, Maestros de Sala, deportistas y entrenadores la limpieza diaria y la desinfección periódica de los ambientes sanitarios, los puestos de práctica, las áreas comunes y de descanso.

Durante las operaciones de limpieza con productos químicos, se recomienda una adecuada aireación y ventilación del lugar

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	

<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>	
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión:	001
		Pág. 6 de 17	

Todas las operaciones de limpieza deben ser realizadas por personal capacitado. La limpieza debe prestar especial atención a todas las superficies que se tocan con frecuencia, como manijas, superficies de muros, puertas y ventanas, sanitarios, pedanas, etc. Si bien las tareas de limpieza son responsabilidad del personal afectado a las mismas, **todos los Maestros de Sala, deportistas y entrenadores serán responsables de mantener su puesto de práctica ORDENADO, LIMPIO Y DESINFECTADO**, especialmente en pedanas, bancos de descanso, superficies de apoyo de bolsos y material deportivo, etc.

Los equipos de Sala de Esgrima (como plastrones, accesorios para entrenamiento físico, pedanas, sistema electrónico de control y comando, etc.), si se usan de manera generalizada y repetitiva, deben desinfectarse, con particular atención a las partes relacionadas con los paneles de control, manijas, etc.

En el caso de darse la presencia de una persona con síntomas sospechosos de COVID-19 dentro de las instalaciones, se procede a la limpieza y desinfección de acuerdo con los procedimientos que se dictan al respecto en el presente protocolo.

Simultáneamente y de manera inmediata, se derivará a consulta y atención médica establecida por los organismos oficiales de aplicación (test telefónico, atención en consultorio o domicilio, etc.), su **FAMILIAR o TUTOR RESPONSABLE** (para menores de 18 años de edad) procederá al traslado según las indicaciones médicas del organismo interviniente.

Solo se permitirá el reingreso a Sala de Esgrima, cuando cuente con el **ALTA MÉDICA** correspondiente. En caso de NEGATIVO COVID 19, o posterior Alta de Tratamiento en caso de resultar POSITIVO COVID 19.

Se garantizará la limpieza al final de cada turno de entrenamiento y la desinfección periódica de teclados, pantallas táctiles, mouse, con desinfectantes adecuados, tanto en los puestos de entrenamiento y control, oficinas como en el área de entrenamiento (limpieza a cargo de cada deportista en su puesto de práctica).

## PROCEDIMIENTO DE LIMPIEZA GENERAL Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES IMPERMEABLES:

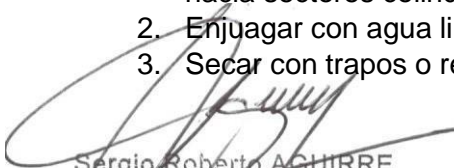
Para lograr la máxima eficiencia en el uso de recursos materiales y humanos, garantizando la eliminación del virus COVID 19 en superficies de contacto sensibles, se deberán utilizar utensilios diferentes para preparación y aplicación de agua con detergente para limpieza general, de los utilizados para la desinfección con SOLUCIÓN DESINFECTANTE. **METODO DEL DOBLE BALDE, DOBLE TRAPO, DOBLE CEPILLO.**

De esta manera se evitará la generación de vapores tóxicos por la mezcla accidental de productos químicos incompatibles.

**SE EVITARÁ EL BARRIDO O LIMPIEZA EN SECO DE SUPERFICIES**, para evitar la generación de polvos que sirvan como vector de transmisión de virus y bacterias.

La máxima eficacia se logra respetando los siguientes pasos:

1. Lavado general de superficies para remover grasas, aceites y suciedad gruesa, utilizando agua jabonosa en base a detergente líquido, en cantidad adecuada minimizando derrames y efluentes hacia sectores colindantes o suelo natural.
2. Enjuagar con agua limpia para eliminar restos de agua jabonosa.
3. Secar con trapos o rejillas las superficies tratadas.

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210/G  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	



4. Aplicar SOLUCIÓN DESINFECTANTE, con trapo o rejilla humedecida y dejar secar.

**SOLUCIÓN DESINFECTANTE:**

- a. AGUA CON LAVANDINA AL 5%: 50 gotas de lavandina en 1 litro de agua
- b. ALCOHOL CON AGUA: 70% de alcohol y 30% de agua (7 partes de alcohol + 3 partes de agua)

**PRECAUCIONES HIGIÉNICAS PERSONALES EN LA SALA DE ESGRIMA:**

Es obligatorio que las personas presentes en la Sala de Esgrima tomen todas las precauciones higiénicas, especialmente para las manos, rostro y además:

- evitar el contacto cercano con personas que sufren infecciones respiratorias agudas; (dentro y fuera de la Sala de Esgrima)
- evitar abrazos y apretones de manos;
- higiene respiratoria (estornudos y/o tos en un pañuelo desechable evitando el contacto de las manos con secreciones respiratorias); Toser sobre el pliegue del antebrazo (zona interna del codo).
- evitar el uso promiscuo de botellas, vasos, tazas, mate y bombilla; **USO PERSONAL EXCLUSIVO – NO COMPARTIR.**
- **NO SE PERMITIRÁ EL USO DE DISPENSER O BEBEDEROS.**
- **no tocarse ojos, nariz y boca con las manos; EN TODO MOMENTO, hasta LAVARSE LAS MANOS.**

Los responsables de la Sala de Esgrima, pondrán a disposición los productos de limpieza adecuados para las manos. Se recomienda la limpieza frecuente de las manos con agua y jabón, **especialmente antes y después de ingerir alimentos o bebidas.**

Los Maestros de Sala, deportistas y entrenadores están obligados a lavarse las manos con dicha solución a la entrada, antes y después de pausas y a la salida de los servicios higiénicos.

**EQUIPOS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL**

La adopción de las medidas de higiene y de los dispositivos de protección individual indicados en el presente Protocolo son fundamentales y dada la situación actual de emergencia, está claramente vinculada a la disponibilidad en el mercado. Por estas razones:

- a) las mascarillas deben usarse de acuerdo a las indicaciones dadas por la Organización Mundial de la Salud.
- b) debida la situación de emergencia, en caso de dificultad de suministro y con el único propósito de evitar la propagación del virus, se podrán utilizar mascarillas del tipo “casera” conforme a lo indicado por las autoridades sanitarias.
- c) Cada Maestro de Sala, entrenador y deportista deberán contar con la cantidad de barbijos descartables o lavables que les permita su renovación en tránsito de ida y de vuelta desde su

Sergio Roberto AQUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gobierno de Córdoba - Ingreso Laboral	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188		



domicilio a la Sala de Esgrima y cada hora de entrenamiento. Los que serán mantenidos en bolsas herméticas e impermeables hasta su uso y en forma separada los utilizados hasta ser desechados o lavados y desinfectados en el domicilio de la persona.

- d) se implementará por parte de cada Sala de Esgrima y Establecimiento Deportivo la preparación de líquido detergente y solución desinfectante según las indicaciones del OMS en el Acceso a la Sala de Esgrima.

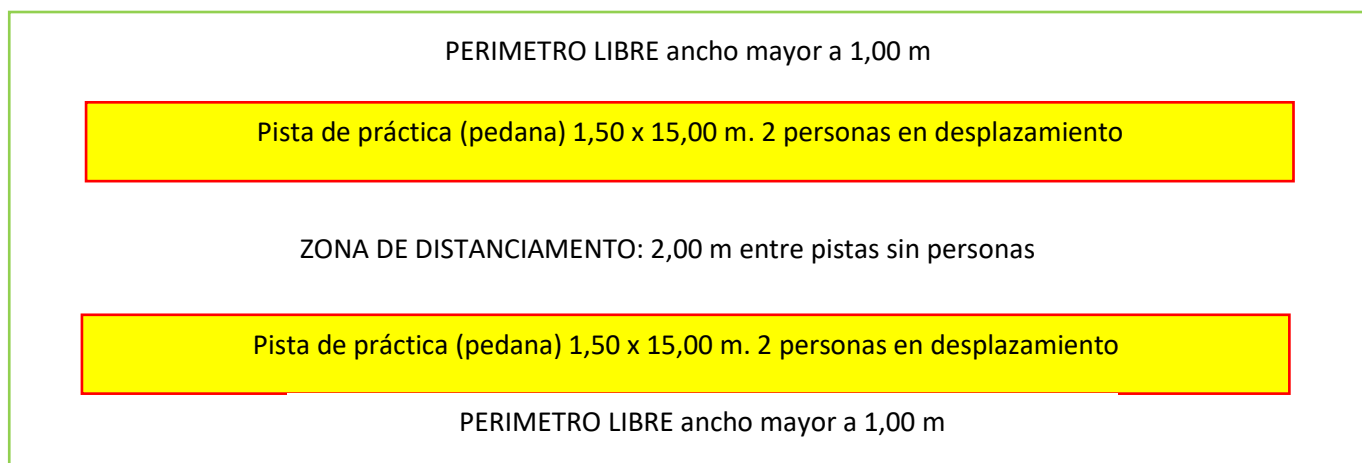
Si las condiciones de práctica requieren obligatoriamente entrenar a una distancia interpersonal menor de **3 (tres) metros**, será necesario **en uso de mascarillas** y de otros dispositivos de protección individual (guantes, máscaras, gafas, etc.). conformes a las disposiciones de las autoridades sanitarias.

## GESTIÓN DE ESPACIOS DE PRÁCTICA Y ENTRENAMIENTO

Durante la permanencia pasiva y circulación dentro de la Sala de Esgrima, es absolutamente necesario respetar la distancia mínima interpersonal de 2 metros.

El número de Maestros de Sala, deportistas y entrenadores para cada turno y zona de práctica se organizará de acuerdo con los espacios disponibles en cada sitio de la Sala de Esgrima.

En oportunidad de actividades físicas de práctica y entrenamiento **DENTRO DE LA SALA (con ventilación permanente)**, la distancia interpersonal mínima será de 4 metros.

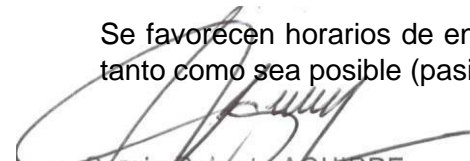


Cuando la actividad física o deportiva se realice **al AIRE LIBRE**, la distancia interpersonal mínima será de 2 metros y si realizan desplazamientos alineados, la distancia será superior a 6 metros para evitar la "estela" que se genera por los movimientos.

**No se permitirá el Uso de Vestuarios mientras se mantenga el Riesgo de Contagio COVID 19.** El acceso a los espacios comunes, incluidos los sanitarios está reglamentado como sigue:


- con la previsión de ventilación continua,
- un tiempo de permanencia reducido y con el mantenimiento de la distancia de seguridad de 2 metros entre las personas que los ocupan.
- Si es necesario, para evitar agrupaciones, se evaluará la posibilidad de usar más espacios para el descanso y la pausa debidamente limpios y desinfectados.

Se favorecen horarios de entrada / salida escalonados para evitar los contactos en las áreas comunes tanto como sea posible (pasillos, escaleras, baños, etc).

  
 Sergio Roberto AGUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 Gerencia de Ingreso Laboral  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210/G  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210/G Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188	



<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión: 001 Pág. 9 de 17

Hay que predisponer en las puertas de entrada y salida desde estos ambientes, la existencia y disponibilidad de agua para lavado de manos o solución desinfectante, debidamente señalizados por carteles específicos a menos de 10 metros de cada frente de práctica activo.

Se organizarán espacios dedicados, se limpiarán y desinfectarán las superficies de apoyo de ropa de bolsos, indumentaria y elementos deportivos de los Maestros de Sala, deportistas y entrenadores y garantizarles condiciones higiénicas y sanitarias adecuadas.

Se garantizará la limpieza diaria, en los ambientes frecuentados por los Maestros de Sala, deportistas y entrenadores según el siguiente proceso: **METODO DEL DOBLE BALDE, DOBLE TRAPO, DOBLE CEPILLO**

1. Limpieza general con agua jabonosa con detergente
2. Enjuague de superficies y secado con trapo o rejilla
3. Desinfección con agua y lavandina al 5%, Aplicar con paño o trapo y dejar secar.
4. Utilizar utensilios (baldes, cepillos, escobas, trapos, etc.) diferentes y exclusivos para el lavado con detergente respecto del agua con lavandina (para evitar generación de vapores tóxicos)

## ORGANIZACIÓN GENERAL

- Se organizarán los sectores de práctica y turnos de entrenamiento, de manera tal que sea factible el cumplimiento de los objetivos del presente protocolo.
- Se garantizará un plan de turnos para los Maestros de Sala, entrenadores y deportistas con el objetivo de minimizar los contactos y crear grupos autónomos, distintos y reconocibles.

En línea con las disposiciones Gubernamentales para actividades deportivas, los Maestros de Sala de Esgrima, Directivos y Asesor Externo en Higiene y Seguridad, evalúan semanal y diariamente qué actividades pueden suspenderse o posponerse.

Para actividades que no pueden suspenderse o posponerse, las instituciones, Maestros de Sala, los deportistas y entrenadores deben cumplir con las medidas higiénicas-sanitarias establecidas en este protocolo.

Para reducir el agrupamiento de Maestros de Sala, deportistas y entrenadores en la Sala de Esgrima como primera medida de seguridad, se actualizará el cronograma de las fases de práctica, de acuerdo con el Coordinador del Servicio de Salud y Seguridad. Todo según registro en los ANÁLISIS DE PRÁCTICA SEGURA (A.P.S.) y PERMISOS DE PRÁCTICA correspondientes.


## GESTIÓN ENTRADA Y SALIDA DE ENTRENADORES Y DEPORTISTAS.

Se recomiendan tiempos de entrada/salida escalonados para evitar lo más posible contactos en las áreas comunes (entradas, escaleras, baños).

Se prevé una puerta de entrada y de salida y se garantizará la disponibilidad de agua, jabón y solución desinfectante indicados antes de retirarse de la Sala de Esgrima.

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210/G  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	

<b>PROTOCOLO DE SEGURIDAD COVID 19</b>		 <i>Federación Cordobesa de Esgrima</i>	
Vigencia:	09 jun 2020	Revisión:	001 Pág. 10 de 17

## DESPLAZAMIENTOS INTERNOS, REUNIONES, EVENTOS INTERNOS Y FORMACIÓN

Los desplazamientos internos deben limitarse al mínimo necesario y de acuerdo con las instrucciones del **Encargado o Maestro de Sala de Esgrima**.

Las reuniones presenciales no están permitidas de manera general. Cuando estas son urgentes o imprescindibles, en caso de imposibilidad de una conexión remota, se debe minimizar la participación necesaria y en cualquier caso, se debe garantizar la distancia interpersonal (mayor a 2,00 m), la limpieza y ventilación adecuada de los ambientes.

Se suspenden y cancelan todos los eventos internos y todas las actividades de capacitación en aula (ambientes cerrados), **las capacitaciones y reuniones de coordinación se llevarán a cabo en espacios abiertos y ventilados, respetando la distancia interpersonal mayor a 2 metros entre personas, utilizando protección respiratoria por barbijos o tapabocas.**

Los instructivos y comunicaciones internas, se realizarán dentro de lo posible de manera remota, registrando digitalmente las indicaciones y decisiones relevantes, **minimizando** el uso e intercambio de papeles manipulados por varias personas.

**Los registros de capacitaciones, Análisis de Práctica Seguro (A.P.S.) y PERMISOS DE PRÁCTICA (P.P.), se realizarán en forma digital (listados de asistentes elaborados por cada responsable, sin firma de planillas, con fotografía de los participantes si fuese necesario) (\*).**

**Los ejes temáticos se vincularán en forma general con los aspectos preventivos para minimizar el riesgo de contagio del COVID 19, como así también de los riesgos propios de cada práctica.**

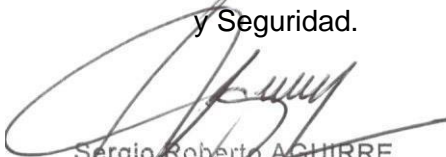
(\* Los **REGISTROS DE ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN**, estarán a cargo de los Responsables de cada Sala, documentando las acciones preventivas preferentemente por fotografías e informes digitalizados, que serán notificados a la FECba y al Asesor Externo de Higiene y Seguridad en forma semanal.

**La principal acción preventiva de la PANDEMIA COVID 19, como así también de todos los riesgos de la actividad, es la COORDINACIÓN Y PARTICIPACIÓN RESPONSABLE de todos los Mestros de Sala, deportistas, entrenadores y directivos.**

## GESTIÓN DE UNA PERSONA SINTOMÁTICA EN LA SALA DE ESGRIMA

En el caso de que una persona presente en la Sala de Esgrima desarrolle **fiebre y alguno de los síntomas de infección respiratoria, como tos, dolor de cabeza, mareos, etc.** debe informar de inmediato al Maestro de Sala y/o **entrenador**, quien iniciará las siguientes acciones y escala de llamadas:

1. Separación y aislamiento de la persona respecto al resto de sus compañeros de práctica, en espacio abierto y ventilado. **Suministrarle barbijo quirúrgico** para evitar dispersión de fluidos corporales ante tos o estornudos.
2. **El Maestro de Sala y/o entrenador**, informará de inmediato al **Encargado del Establecimiento Deportivo**, al Presidente de la Federación Cordobesa de Esgrima y también al Asesor de Higiene y Seguridad.

  
 Sergio Roberto AQUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 Gerencia de Higiene y Seguridad Laboral  
 M.P. CUC: 1555 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-32106  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Salud y Seguridad Ocupacional	Representante FECBA	

- Implementar las disposiciones de la autoridad de salud, mediante el testeo remoto de síntomas **COVID 19** y solicitud de asistencia médica inmediata:

**TELEFONOS DE EMERGENCIAS:**

**100** – Bomberos.

**101** – Policía de la Provincia.

**103** - Defensa Civil.

**107**– Servicio Público de Ambulancias

**0800 – 122 - 1444 – CONSULTAS POR CORONAVIRUS PROVINCIA DE CORDOBA**

- La **FECba** colabora con las autoridades sanitarias para la definición de cualquier "contacto cercano" de una persona presente en la Sala de Esgrima que haya resultado positiva al test del COVID-19. Esto es para permitir que las autoridades apliquen las medidas necesarias y apropiadas de cuarentena. Durante el período de investigación, la **FECba y Responsables de cada Sala de Esgrima** pueden solicitar a cualquier posible contacto cercano que abandone el establecimiento como medida de precaución, según las indicaciones de la Autoridad Sanitaria.
- Inmediata limpieza y desinfección del espacio de permanencia de la persona sintomática.**

## ACTUALIZACIÓN DEL PROTOCOLO REGLAMENTARIO

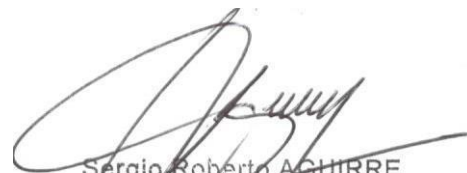
Se crea un Comité en la FECba para la aplicación y verificación de las normas del protocolo reglamentario con la participación de representantes de cada Sala de Esgrima, de los Maestros de Sala, de los deportistas y entrenadores y de los responsables de Higiene y Seguridad de cada Establecimiento Deportivo, bajo la Coordinación del Coordinador de Higiene y Seguridad del C.O.E.

## SEÑALIZACIÓN

A continuación, se indica la señalización para la aplicación del presente protocolo que se puede imprimir y utilizar según sea necesario, en carteles con leyendas y pictogramas.

La señalización mínima propuesta es la siguiente:

- No agrupación de personas
- Evitar la formación de colas
- Mantener la distancia social de 2 metros
- Mantener la distancia interpersonal de 4 metros en zonas de entrenamiento cubiertas
- Lavar las manos
- Higiene de las manos
- Cubrir boca y nariz en ambientes cerrados
- No abrazar y estrechar las manos, **EVITAR CONTACTO FÍSICO** con otras personas
- Higienización de superficies
- **Procedimiento de aviso ante síntomas de COVID 19**



Sergio Roberto AQUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gobierno Provincial - Ingerencia Laboral	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210/G Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 118		



**ANEXO DE RECOMENDACIONES A LAS PERSONAS**

**CRITERIOS GENERALES:**

1.- Utilizar los Elementos de Protección Personal críticos (**E.P.P.**):

- a. **Protección respiratoria:** semimáscara o mascarilla descartable con filtros para polvos y neblinas. Protección bucal autorizada por la O.M.S. Barbijos “caseros” lavables.
- b. **Protección de manos:** guantes tipo quirúrgicos descartables para control de temperatura y aplicación de soluciones sanitizantes en la limpieza de elementos de uso compartido.
- c. **Protección ocular:** anteojos envolventes traslúcidos. Para circulación y tránsito
- d. **Protección de rostro:** pantalla de policarbonato con acople al casco, para prácticas y entrenamientos a menor distancia que la recomendada en cada caso.

2.- **LAVADO DE MANOS:** realizar en forma frecuente y cada vez que se cuenta con agua y jabón o detergente, antes de comer o después de usar sanitarios. Si no se cuenta con agua, utilizar alcohol en gel o solución desinfectante.

3.- **INGRESO Y SALIDA DE LA SALA DE ESGRIMA:**

- a. Limpieza y desinfección de calzados previo al ingreso a la Sala (solución de lavandina al 5%).
- b. En el traslado, ingreso y durante la práctica o entrenamiento, se utilizará la ropa de práctica (indumentaria deportiva), con vestimenta o abrigo externo que se mantendrá en bolso hermético e impermeable hasta la finalización de la jornada deportiva. Mantener la INDUMENTARIA DEPORTIVA UTILIZADA COMO ROPA DE CALLE PARA EL REGRESO sin contacto con superficies de uso común en la Sala.
- c. La indumentaria deportiva y equipamiento a utilizar durante la actividad física, vendrán contenidos en bolsa hermética e impermeable. Se utilizará y una vez usado se colocará dentro de una bolsa de polietileno impermeable dentro del bolso para su traslado al domicilio y su correspondiente LAVADO DIARIO separado de la ropa familiar.
- d. Máscaras, chaquetillas, sables, floretes, espadas y guantes, serán higienizados y sanitizados con solución al 70% de alcohol en agua, antes de ser guardados en el bolso de traslado. Al llegar al domicilio se volverán a higienizar y sanitizar, dejando su secado en ambiente ventilado, preferentemente al sol por más de 4 horas.
- e. **ANTES DE SALIR: LAVADO DE MANOS Y CARA,** con abundante agua y jabón.
- f. Vestirse externamente con la INDUMENTARIA DEPORTIVA UTILIZADA COMO ROPA DE CALLE PARA EL REGRESO con que vino al inicio de jornada.
- g. Realizar las gestiones de ingreso y salida, respetando el **DISTANCIAMIENTO INTERPERSONAL.**
- h. Al salir del Establecimiento Deportivo y antes de subir al vehículo de transporte particular, sanitizar las manos con alcohol en gel o solución sanitizante al 70% de alcohol y agua. Luego retirarse a su domicilio.

Sergio Roberto AQUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gestión de Riesgos Laboral	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-32106 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188		



**4.- INGRESO A LA RESIDENCIA PARTICULAR:** medidas a respetar como prevención general por la pandemia del COVID 19, cada vez que se retorne al hogar.

- a. Limpieza de **suela del calzado** con solución de agua con lavandina al 5% (trapo impregnado en el piso, o lámina líquida sobre superficie impermeable).
- b. Antes de contacto físico con miembros de la familia:
  - i. Dejar en una mesita para este fin en la entrada de nuestro hogar todos los accesorios de uso diario para desinfectar (Billetera, Celular, lentes, pañuelos, reloj, llaves, etc).
  - ii. Si no se usarán en nuestro hogar recogerlos de este lugar cuando tengamos que salir por algún motivo.
  - iii. Los que se usarán en el hogar, deben ser desinfectados antes de hacerlo.
  - iv. **Lavado de manos y cara.**
  - v. Quitarse la ropa de calle (INDUMENTARIA DEPORTIVA UTILIZADA) y disponerla en bolsa de polietileno para lavarla separada de la ropa que solo se utilizará en interiores. Si se saldrá nuevamente en el día, antes de lavarla, mantener la ropa de calle colgada al aire libre y al sol si es posible.
  - vi. Generar el lavado de ropa de práctica en forma diaria. Desinfectar la bolsa o mochila de traslado para utilizar a la jornada siguiente.
  - vii. Lavado y desinfección de manos, brazos, cara y cuello. O ducha integral.
  - viii. Vestirse y utilizar en interiores solo ropa asignada a tal efecto.
- c. Recién entonces integrarse a los ambientes del grupo familiar, respetando la distancia interpersonal con personas mayores a 60 años y restringir el contacto físico al núcleo íntimo sin riesgos.

**5.- RECOMENDACIONES GENERALES:**

- a. Lavarnos las manos cada vez que vamos a manipular algo, especialmente al manipular alimentos, no tocarnos la cara, nariz, ni ojos; y si tenemos los ojos secos hidratarlos con lágrimas en gotas (colirios), beber mucha agua
- b. Si vamos a estornudar o toser, tratar de hacerlo en los pliegues de los codos o cubrirnos con un pañuelo.
- c. Si nosotros o algún integrante de nuestra familia presenta alguno de los siguientes síntomas ponernos en contacto con las siguientes instituciones o teléfonos de **DEFENSA CIVIL** para coordinar acciones, lo mismo corre para denuncias a personas que no cumplen cuarentena.
- d. **SINTOMAS DE INFECCIÓN COVID 19: con 2 simultáneas, aún sin fiebre, consultar al médico.**
  - i. **FIEBRE**
  - ii. **TOS**
  - iii. **DIFICULTAD PARA RESPIRAR**
  - iv. **DOLOR DE CABEZA**

Sergio Roberto AQUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gerencia de Higiene y Seguridad Laboral	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3645 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210 G Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188		



v. **DIARREA**

vi. **DOLORES GASTRO INTESTINALES.**

vii. **PERDIDA DE SENSIBILIDAD AL OLFATO y/o GUSTO**

**6.- TELEFONOS DE EMERGENCIAS:**

**100** – Bomberos.

**101** – Policía de la Provincia.

**103** - Defensa Civil.

**107** – Servicio Público de Ambulancias

**148** – **CONSULTAS POR CORONAVIRUS**

**0800 – 122 – 1444** – Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba

• **SOLUCIÓN DESINFECTANTE:**

- AGUA CON LAVANDINA AL 5%: 50 gotas de lavandina en 1 litro de agua
- ALCOHOL CON AGUA: 70% de alcohol y 30% de agua (7 partes de alcohol + 3 partes de agua)

Sergio Roberto AGUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional Gremio de Trabajadores Laborales	Representante FECBA	
M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3646 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-32106 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 18		



## INSTRUCTIVOS GENERALES

# CORONA VIRUS COVID-19

## Saber para prevenir.

Produce una enfermedad respiratoria que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

### Cuidados



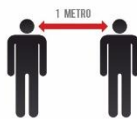
Lavarse las manos con jabón regularmente.



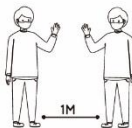
Estornudar en el pliegue del codo.



No llevarse las manos a los ojos, nariz ni boca.



Mantener 1 metro de distancia.

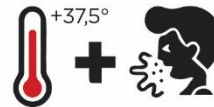


Evitar saludo de contacto físico.



No compartir platos, vasos u otros artículos de uso personal.

### Síntomas



fiebre y tos.



fiebre y dolor de garganta.

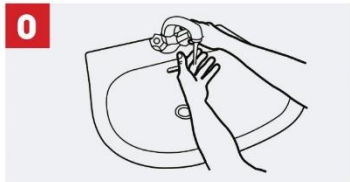


fiebre y dificultad para respirar.

Si tenés alguno de estos síntomas y estuviste en algún país de circulación del virus o en contacto con algún caso confirmado

**no te automediques y consultá al sistema de salud preferentemente por vía telefónica.**

# Lavado de manos



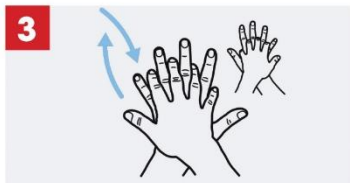
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



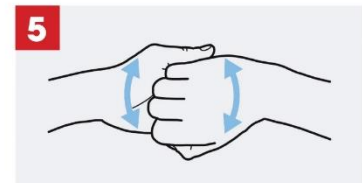
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



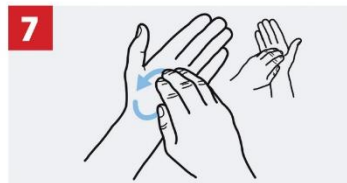
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



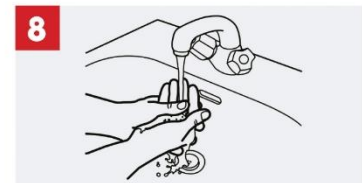
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



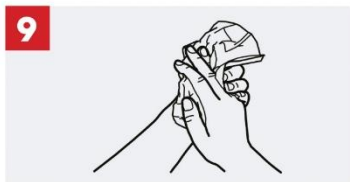
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



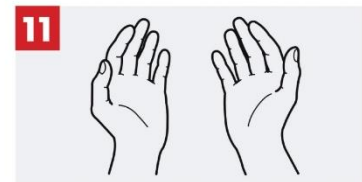
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

Crédito: OMS

  
 Sergio Roberto AGUIRRE  
 Salud y Seguridad Ocupacional  
 M.P. CUC: 1553 - CIEC: 3645 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6  
 Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Representante FECBA



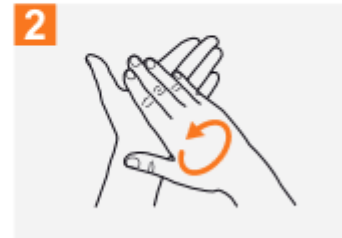
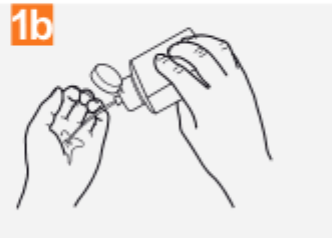
# ¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

**⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos**



**1a** Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



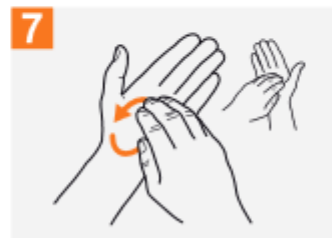
**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



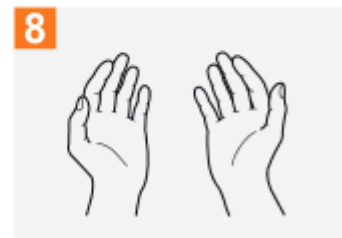
**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



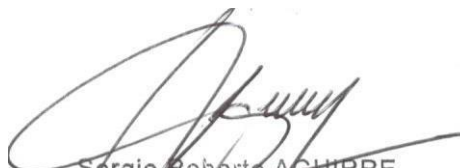
**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



**8** Una vez secas, sus manos son seguras.



Sergio Roberto AGUIRRE

Salud y Seguridad Ocupacional

Ing. en Seguridad e Higiene Laboral  
M.P. CUC: 1555 - CIEC: 3645 - SPILR: 2841 - CIESF: 2-3210-6  
Consultor Ambiental Nacional N° 509 Córdoba N° 188

Representante FECBA