

Mesures de protecció

Aquest primer apartat recull tot un seguit de mesures vigents des del moment que sigui possible obrir les sales d'Esgrima i fins nou avís. L'evolució de la situació marcarà la vigència de les mesures.

En tot cas, i abans d'iniciar l'activitat i reobrir les instal·lacions, resulta important informar a tots els usuaris de les mesures preses en matèria de protecció i seguretat per tal que les coneguin de forma prèvia i poder així garantir el seu compliment des del primer moment.

En quant a senyalització...

- Instal·lació de cartells informatius pels usuaris i personal treballador.
- Els llocs de treball han d'estar separats per 2m i cal marcar línies de distanciament a terra (especialment en oficines i atenció al públic).
- **S'ha establert i delimitat amb línies i fletxes recorreguts d'entrada i sortida**. Així com també l'organització de la circulació de persones i la distribució d'espais per mantenir una distància de 2 m.
- **La divisió de l'espai de treball dintre de la sala es farà mitjançant les pistes d'esgrima. Hi haurà un màxim de 2 persones per pista**, i només s'utilitzaran les pistes que puguin garantir una distància de seguretat de 2 metres amb els altres integrants del grup.

En quant a usuaris...

- Per pràctica esportiva vigorosa no es recomana l'ús de mascareta protectora, a excepció d'aquells casos en que no es pugui garantir la separació de 2m entre practicants. Més info [aquí](#).
- **Dintre de la sala, i mentres no s'estigui fent activitat física, es obligatori l'us de mascareta**. En el cas de no disposar de mascareta en el moment d'entrar a la sala, el Club disposarà de mascaretes per la seva venda.
- Des que sigui possible la obertura de les instal·lacions esportives, i fins nou avís, l'accés a les instal·lacions haurà de realitzar-se amb cita prèvia, no sent possible entrenaments de participació oberta o incerta (cal saber qui assistirà i en quina franja horària).
- Garantir l'**accés esglaonat dels grups d'entrenament (accés per torns) de tal manera que entre la fi d'un entrenament i l'inici del següent existeixi ruptura temporal** (no solapar horaris i no coincidència d'usuaris de diferents torns).
- **Els acompanyants no podran accedir a la instal·lació ni romandre a l'espera dintre d'ella. Només poden accedir els esportistes i els treballadors**.
- Es posarà, a l'entrada/sortida de la instal·lació, **mesures hidroalcohòliques per la desinfecció de mans**. Aquestes mesures s'han d'ubicar a la porta de la instal·lació. Serà obligatori el seu ús per tots els usuaris de la instal·lació.
- **Els usuaris han de venir vestits des de les seves respectives cases, doncs els vestuaris romandran tancats fins nou avís**. D'igual manera marxaran vestits d'Esgrima i rentaran el material a casa després de cadascun dels seus usos.
- **S'ha habilitat un espai per deixar el calçat de carrer a l'entrada. No es podrà accedir a la zona d'entrenament amb el mateix calçat que s'utilitzi al carrer**. Hem adequat un espai per canviar-se el calçat abans d'entrar a la zona d'entrenament.

- Els usuaris i treballadors hauran de mantenir un control dels propis símptomes segons el que es recull en la següent taula. A tal efecte caldrà posar a disposició dels usuaris i treballadors instruments per la mesura de la temperatura corporal així com la pròpia taula de control de símptomes (ja sigui impresa en paper o compartida per mitjans telemàtics).

Per qualsevol de les següent situacions l'usuari haurà de romandre a casa preventivament:

- H Presentar una temperatura superior a 37,5 graus.
- H Haver contestat sí a un (qualsevol) dels símptomes de la Taula anterior.
- H Haver mantingut un contacte de risc.

Taula del control de propis símptomes:

Tabla 3. Planilla de seguimiento personal			
Nombre:		Edad:	
Temperatura			
Síntomas:	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Anorexia	SI	NO
	Alteraciones del gusto (ageusia, hipogeusia, disgeusia)	SI	NO
	Dificultades del olfato (anosmia hiposmia, parosmia, heterosmia)	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado	SI	NO
	Otro (indicad)	SI	NO
Contacto con otras personas	Sin sospecha de COVID	SI	NO
	Con sospecha de COVID	SI	NO
	Con COVID	SI	NO

En quant a espais...

- Cal conèixer els aforaments màxims permesos per cada espai en cadascuna de les fases de desconfinament. En el cas del Club d'Esgrima SAG l'aforament màxim es de 20 persones (1/3 de l'aforament màxim permès). Consulteu [aquí](#) la *Guia per l'aforament d'instal·lacions durant el desconfinament*.
- Es recomana organitzar o instal·lar mecanismes de control d'accés per garantir l'aforament màxim de cadascuna de les fases i evitar el lliure accés/circulació.
- Han de romandre tancats, i senyalitzats com a tal, tots els espais comuns: vestuaris, zones d'espera, graderies de públic,...
- **Els WC es mantindran oberts sent obligatori que cada usuari desinfecti tant la tapa com la pica. A tal efecte caldrà posar a disposició cartells que ho informin i productes desinfectants.** L'ocupació dels lavabos serà d'un màxim d'una persona excepte en les persones que requereixin assistència.
- **Les fonts d'hidratació romandran tancades i senyalitzades com a tal. S'aconsella recomanar, en els mateixos cartells que informen del tancament de la font, la utilització d'ampolles d'ús unipersonal.**
- Es recomana l'ús de papereres amb tapa i pedal. El contingut haurà de buidar-se diàriament.
- Ventilació de l'espai: obligatorietat de mantenir portes/finestres obertes per la renovació d'aire (o adquirir sistemes artificials de generació d'aire).
- La instal·lació es sotmetrà a una desinfecció total per part d'una empresa especialitzada una vegada al mes.
- S'haurà de realitzar una neteja i desinfecció diària dels espais. A més, caldrà realitzar una desinfecció amb algun dels següents productes:

- H Lleixiu al 0,1% (barrejar 980ml d'aigua amb 20ml de lleixiu comercial)

- H Etanol 70% (barrejar 70ml d'alcohol comú amb 30ml d'aigua)
- H Aigua oxigenada al 0,5%
- H Qualsevol producte del [llistat de productes viricides](#) autoritzats

Durant la neteja i desinfecció cal:

- H Primer rentar, després desinfectar, sinó la desinfecció no és eficaç.
- H Per realitzar la neteja s'haurà d'utilitzar roba i guants destinats a la neteja.
- H Per desinfectar les superfícies s'utilitzarà un pany específicament destinat a aquesta tasca.
- H Després de cada neteja el material emprat serà rebutjat de forma segura. En acabar el personal de neteja haurà de rentar-se les mans immediatament.
- H Es recomana desinfectar objectes d'ús comú (mòbils, ratolins, telèfons, ulleres...) amb alcohol al 70% (barrejar 70ml d'alcohol comú amb 30ml d'aigua).

En quant a material...

- **El material esportiu passarà a ser d'ús unipersonal: els esportistes podran comprar material propi.** El Club d'Esgrima SAG posarà a disposició dels socis packs de material segons el grup i facilitats per la compra i el pagament d'aquests.
- Per armes i passants si serà possible el lloguer puntual d'un sol ús, desinfectant-lo degudament un cop finalitzada la sessió amb els productes adequats.
- **Obligatorietat d'emportar-se el material després de cada entrenament** (queden suspesos els serveis de consigna / taquilles). El material esportiu s'haurà de guardar en bosses de plàstic tancades hermèticament i rentat segons les indicacions específiques del material.
- **S'haurà de deixar la bossa esportiva en la pista assignada a cada usuari.** Tot el material que es porti haurà d'estar dintre de la bossa en tot moment (roba d'esgrima, ampolles d'aigua, tovalloles, etc.) fins que s'utilitzi. Després de la seva utilització s'haurà de posar una altra vegada dintre de la bossa degudament tancada.
- Es recomana establir sistemes de protecció en les caretes. Si ve els serveis mèdics de la SGE desaconsellen la pràctica esportiva amb mascareta (no es recomanable portar la mascareta quirúrgica sota la màscara d'Esgrima) si que convé situar materials que actuïn de barrera en la nostra careta d'Esgrima. Us deixem un exemple de Tecrima que podeu veure [aquí](#).
- Tot el material no tèxtil, tant específic com d'ús comú (pilotes, màrfeques i matalassos, cons,...), no podrà compartir-se entre usuaris. Després de cada ús haurà de ser desinfectat (lleixiu, etanol i aigua oxigenada) abans de reutilitzar-se.
- El material no es podrà desinfectar per temperatura, doncs les temperatures de desinfecció són molt elevades. Recordem, seguint indicacions del fabricant Allstar, que les temperatures i accions òptimes per la neteja de material són:
 - H Vestit 350N: rentadora màxim 30°, planxa i assecat suau, no llegiu ni neteja en sec.
 - H Vestit 800N FIE: rentadora màxim 40°, no planxa ni assecadora, no llegiu ni neteja en sec.
 - H Guants: neteja a mà per conservar el tacte del producte.
 - H Caretes: rentat a mà (important no mullar la malla).
 - H Vestit de mestre: pels vestits més moderns, fets d'Alcantex, es poden rentar a la rentadora màxim a 30° i en un cicle delicat (cal retirar la protecció interna encoixinada); pels vestits clàssics de pell s'han de portar a la tintoreria per tal que siguin rentats com un abric de pell.

En quant a protocols d'actuació...

- Cal definir si hi ha usuaris o treballadors que formen part dels grups vulnerables (diabetis, malalties cardiovasculars, inclosa la hipertensió, malaltia pulmonar crònica, immunodeficiència, càncer en fase de tractament actiu, embaràs i majors de 60 anys) i aplicar les mesures adients:

ANEXO V: GUÍA DE ACTUACIÓN PARA LA GESTIÓN DE LA VULNERABILIDAD Y EL RIESGO EN ÁMBITOS NO SANITARIOS O SOCIO SANITARIOS

Grupos vulnerables	Patología controlada				Patología descompensada				Comorbilidad ≥ 2 aspectos			
	NR1	NR2	NR3	NR4	NR1	NR2	NR3	NR4	NR1	NR2	NR3	NR4
Exposición laboral												
Enfermedad cardiovascular/HTA	1	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
Diabetes	1	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
Enfermedad pulmonar crónica	1	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
Inmunodeficiencia	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3
Cáncer en tratamiento activo	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3
Mayores de 60 años	Sin patología				Patología controlada				Patología descompensada			
	1	1	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3
Embarazo	Sin complicaciones ni comorbilidades				Con complicaciones o comorbilidades							
	1	3	3	3	1	3	3	3				

NR1 (Nivel de riesgo 1): Similar a riesgo comunitario, trabajo sin contacto con personas sintomáticas.

NR2 (Nivel de riesgo 2): Trabajo con posibilidad de contacto con personas sintomáticas, manteniendo la distancia de seguridad y sin actuación directa sobre ellas.

NR3 (Nivel de riesgo 3): Asistencia o intervención directa sobre personas sintomáticas, con EPI adecuado y sin mantener la distancia de seguridad.

NR4 (Nivel de riesgo 4): Profesionales no sanitarios que deben realizar maniobras generadoras de aerosoles, como por ejemplo RCP.

1	No precisa ni adaptación ni cambio de puesto, permanece en su actividad laboral habitual.
2	Continuar actividad laboral. Puede realizar tareas con exposición a personas sintomáticas con EPIs adecuados.
3	Puede continuar actividad laboral sin contacto con personas sintomáticas. Si imposibilidad, tramitar PREL o IT como Trabajador Especialmente Sensible.
4	Precisa Cambio de Puesto de Trabajo y, de no ser posible, tramitar PREL o IT como Trabajador Especialmente Sensible.

IT: incapacidad temporal. PREL: prestación riesgo embarazo-lactancia.

- Què succeeix si entrem en contacte amb un cas possible, probable o confirmat?
 - H Contacte casual: continua l'activitat laboral normal i es realitzarà vigilància passiva d'aparició de símptomes
 - H Contacte estret: Es retira la persona de la seva activitat laboral i realitzarà quarantena domiciliària durant 14 dies amb vigilància activa dels símptomes. Comunicar a les autoritats competents si apareixen símptomes.
- Què succeeix si tenim símptomes?
 - H En cas de símptomes compatibles amb una infecció respiratòria aguda es retirarà de la seva activitat laboral i romandrà aïllada al seu domicili i es donarà avis al servei de prevenció de riscos laborals.

2 - Recomanacions de pràctica de l'Esgrima

Fase 2 desconfinament – consulta [infografia genèrica](#), les [preguntes freqüents CSD](#) i també les [preguntes freqüents SGE](#)

- Es flexibilitzen els horaris d'entrenament. A l'aire lliure passa a ser possible entrenar en qualsevol horari, excepte en la franja de 10-12h i 19-20h. En instal·lacions esportives passa a ser possible entrenar en qualsevol horari.
- Poden obrir les instal·lacions esportives, incloses les sales d'Esgrima.
- Està permès que els esportistes federats canviïn de municipi, sempre dintre de la Regió Sanitària corresponent, per desplaçar-se a entrenar tant a instal·lacions esportives com a espais a l'aire lliure. Per les instal·lacions esportives caldrà disposar de cita prèvia.

Novetats Fase 2 desconfinament (a partir 31 de maig) – consulta [infografia genèrica](#) i també les [preguntes freqüents CSD](#)

- Passen a ser possibles els entrenaments grupals de fins a 15 persones.
- Els entrenaments poden estar dirigits per tècnic sempre que s'acrediti necessitat, o sempre que hi hagi menors a càrrec, o sempre que hi participin persones amb discapacitat.
- S'habilita l'ús de vestuaris respectant sempre mesures d'higiene i prevenció.