

Propuesta con relación a la práctica deportiva individual en el Tiro con Arco

Introducción Desde el comienzo de la alerta sanitaria por el coronavirus SARS-CoV-2 (covid19) se suspendió la práctica deportiva en espacios de concurrencia restringiéndola a los domicilios.

En nuestro deporte nos ha perjudicado sobremanera dado que salvo algunos privilegiados no se cuentan con los espacios adecuados para su desarrollo. Hemos tenido que suplir estas deficiencias con tablas de ejercicios para no perder forma física, técnica y mental.

Con la reciente noticia del comienzo de la apertura de las medidas adoptadas por el Estado, siendo una de ellas la práctica deportiva individual, hemos considerado oportuno realizar esta propuesta de una serie de medidas a seguir (protocolo) para posibilitar nuestro desarrollo deportivo.

Esperamos cualquier tipo de feedback que haga posible su puesta en marcha para poder llevarlo adelante.

Contenido	1
Consideraciones previas para tener en cuenta	2
Generales	2
Aforo	2
Limitación de espacios	3
Acompañantes	3
Señalización	3
Medidas de limpieza e higiene	4
Registro de temperatura	4
Significaciones específicas para el Tiro con Arco	4
Material	4
Uso de dianas	5
Campo de Competición (CdC)	5
Galería	5
Aire Libre	5
Montaje/Desmontaje del arco, Calentamiento y estiramientos	6
Técnicos	6
Programación de sesiones	6
EPIS y recomendaciones	7
Guantes y Mascarillas	7
Ropa deportiva	7
Recomendaciones sanitarias	7
Residuos	7
Bibliografía	8

Consideraciones previas para tener en cuenta

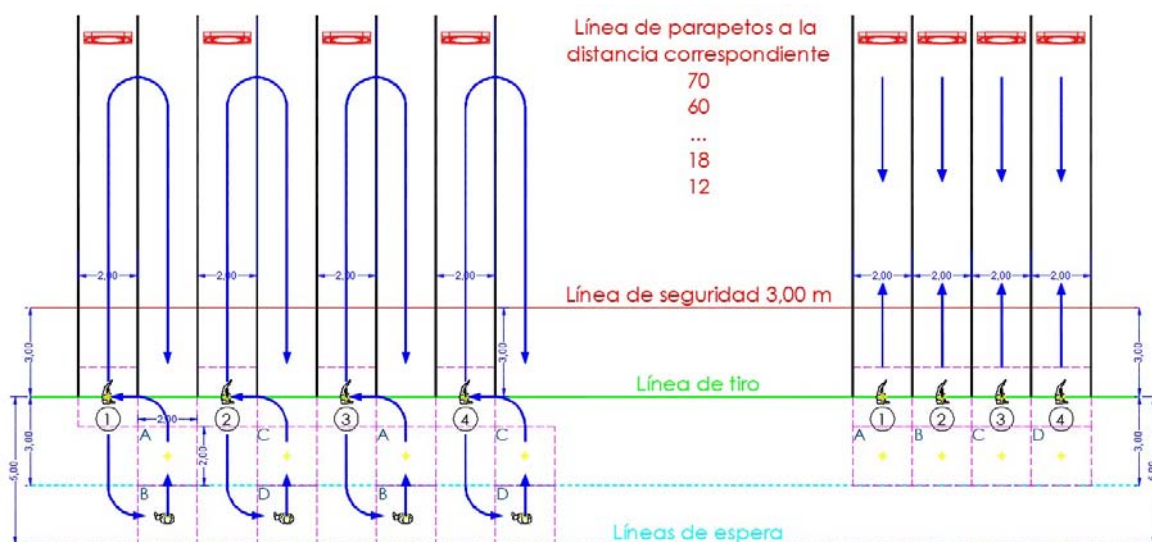
Antes de describir el protocolo de la práctica deportiva individual del Tiro con Arco, pondremos en relieve unas consideraciones previas para adecuar los espacios necesarios.

Generales

En este apartado haremos un repaso a puntos generales en los que tendremos que poner nuestro foco de atención.

Aforo

Debemos limitar el aforo de las instalaciones cerradas comunes, por ello deberemos ser diligentes en no permanecer más de 30% del aforo normal de competición a pesar de mantener la distancia de seguridad de 1,50m a 2 m, evitar mantener conversaciones con otras personas.



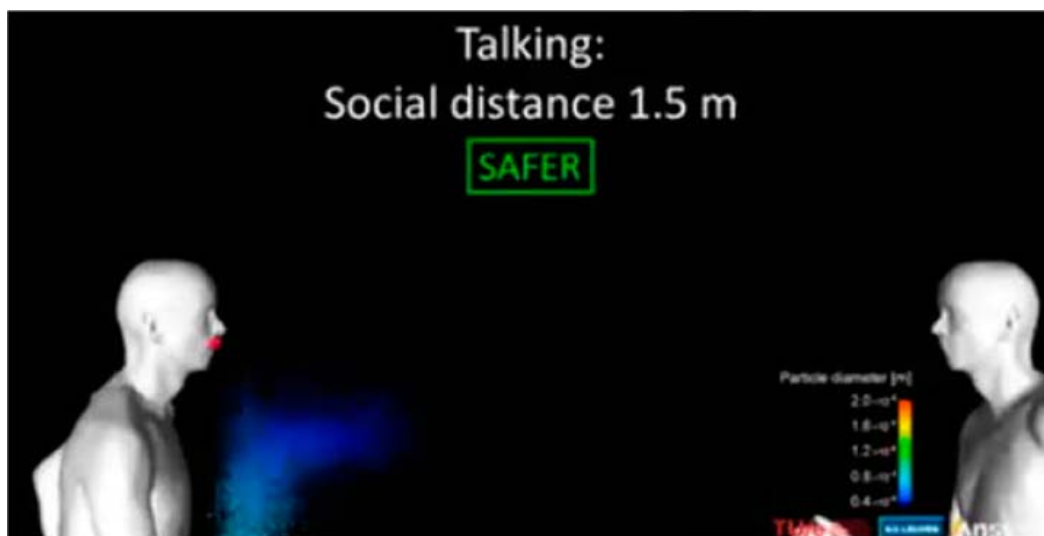
Propuesta de uso de parapetos por el aforo. Más de un atleta por parapeto, deberán ponerse los parapetos separados 3 a 4 metros entre ejes de parapeto para garantizar la distancia mínima y permitir la circulación en los cambios. Sólo cuando tire un atleta por parapeto, se podrán separar los ejes de los parapetos entre sí, 2 m.

Dischas disposiciones condicionarán el aforo de los campos y espacios actuales de entrenamiento y de competición, al margen de las disposiciones para el público que determine la Autoridad competente según la Fase en la que se encuentre, en el caso de atletas menores y durante la celebración de una competición, nunca en un entrenamiento.

En dicho aforo no se computarían los jueces, los cuales contando en todo momento con EPIs indicados posteriormente, jugarían con los espacios libres disponibles.

Los monitores y técnicos, tendrían condicionada su presencia, al aforo total. No debiendo haber más de uno por cada 6 deportistas. Y siempre en posesión y uso de los EPIs de protección indicados posteriormente.

Fotograma del estudio de dispersión de partículas respiratorias del profesor belga Bert Blocken (experto en física urbana, ingeniería eólica y aerodinámica deportiva), en una conversación entre dos personas a una distancia de 1,5 m, en la que se concluye como segura porque los aerosoles proyectados precipitan sin llegar a alcanzar a la persona interlocutora.



Limitación de espacios

Se deben restringir los accesos a zonas no imprescindibles para la práctica deportiva como pueden ser zonas de depósito de arcos de propietarios o zonas de taller, roperos, oficinas, taquillas...

Las zonas únicamente accesibles deben ser las que sean exclusivamente imprescindibles para la práctica deportiva como son Campo de Competición (CdC) y accesos a él.

Acompañantes

La práctica deportiva es individual, por lo que no se podrá disponer de acompañantes o público con el objeto de reducir el aforo a las instalaciones.

Señalización

Se colocarán señales de recordatorio de las distancias a mantener, aforo máximo de los espacios y lugares restringidos.

Además de los carteles publicados por las autoridades sanitarias competentes como son las medidas básicas de higiene.

Es más que recomendable en los pasillos marcar líneas para asegurar las distancias mínimas de seguridad y no estar detrás de personas a menos distancia.

Medidas de limpieza e higiene

Es conveniente reforzar las tareas de limpieza en todas las estancias, con especial incidencia en superficies, especialmente aquellas que se tocan con más frecuencia como pueden ser pomos, parapetos, superficies cercanas, papeleras de dianas, servicios y lavabos, limpiándolos con productos desinfectantes publicados y en la web del ministerio de sanidad:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Un buen desinfectante es una solución de hipoclorito sódico que contenga 5000 ppm de cloro activo (dilución 1:10 de una lejía con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).

Los servicios deberán contar con agua corriente, jabón y papel para poder lavarse las manos y la cara de una forma higiénica y efectiva, además de algún gel hidroalcohólico para desinfectar.

El personal de limpieza asignado a estas tareas debe tener una correcta protección, realizando todas las tareas con mascarilla y guantes de un solo uso, además de disponer de los detergentes habituales, pues son suficientes, aunque también se pueden contemplar la incorporación de lejía u otros productos desinfectantes a las rutinas de limpieza, siempre en condiciones de seguridad.

Igualmente, una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de guantes y mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón, al menos 40-60 segundos.

Registro de temperatura

Se tendrá un registro de toma de temperatura de los usuarios de las instalaciones donde se registrará el número de licencia federada y la temperatura. La temperatura se hará con un termómetro del tipo infrarrojo y en caso de tener fiebre (>37° C) se deberá registrar y abandonar la instalación.

Significaciones específicas para el Tiro con Arco

Dentro de las características que rodean el Tiro con Arco tenemos que poner en valor las siguientes consideraciones.

Material

El siguiente material propio del deportista será acarreado por el deportista desde su domicilio a las instalaciones:

- Arco.
- Flechas.
- Carcaj.
- Maletas o bolsas de transporte.
- Dactilera, guantes o disparadores.
- Dianas.

Uso de dianas

Las dianas serán de uso personal y no se almacenarán en ningún lugar hasta que por su degradación se depositen en la papelera.

Campo de Competición (CdC)

El CdC lo dividiremos en dos:

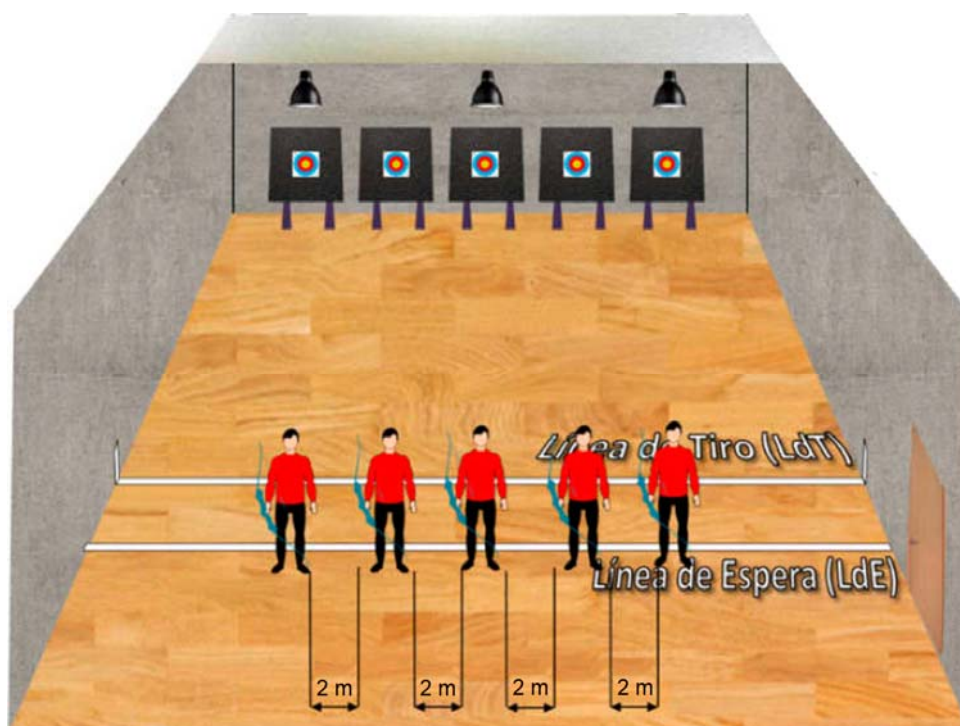
- Galería.
- Aire Libre.

Galería

En la galería habrá un deportista por parapeto con su propia diana colocada en el centro de la diana para asegurar la distancia de seguridad.

No se tirarán más de 3 flechas por tanda en un tiempo máximo de 120 segundos.

Los deportistas irán a recoger las flechas de forma paralela y el tiempo de recogida y registro de puntuaciones no excederá de los 120 segundos y se mantendrá siempre la distancia de seguridad de 1,50 a 2,00 m. El regreso a la Línea de Espera (LdE) se hará de forma simultánea y paralela.

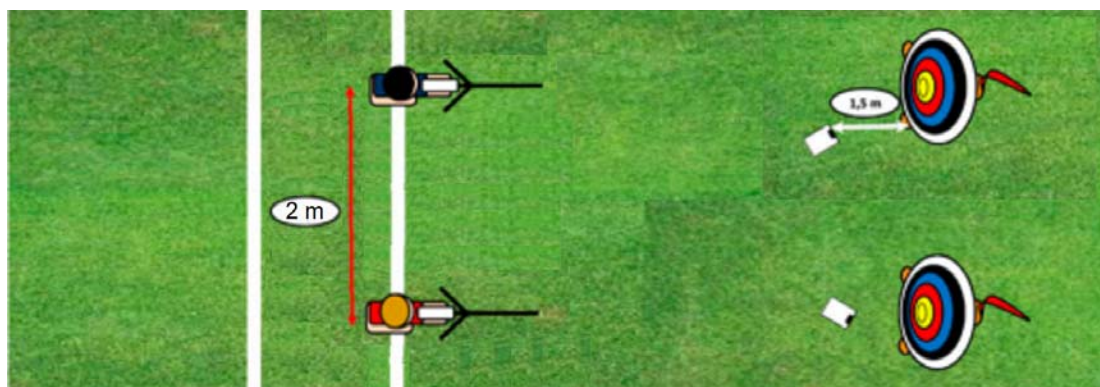


Aire Libre

En Aire Libre podrán tirar 1 deportista por parapeto en el caso de parapetos situados en calles de un ancho mínimo de 1,50 a 2,0 m con el objeto de asegurar la distancia de seguridad.

O también 2 por parapeto y por turno, separando los parapetos 4, metros entre sus ejes, se dispondría una calle si una calle no, permitiendo el paso y traslado.

El montaje del campo se hará con mascarilla y guantes dado que no se puede asegurar el distanciamiento de 1,50 m. a 2 m. en todo momento.



No se tirarán más de 6 flechas por tanda en un tiempo máximo de 240 segundos.

Los deportistas irán a recoger las flechas de forma paralela y el tiempo de recogida y registro de puntuaciones no excederá de los 120 segundos por atleta y se mantendrá siempre la distancia de seguridad de 1,50 m. a 2,00 m. Para ello se propone que primero sea uno el que recoja sus flechas y luego el siguiente deportista. El regreso a la Línea de Espera (LdE) se hará de forma simultánea y paralela, manteniendo las distancias.

Montaje/Desmontaje del arco, Calentamiento y estiramientos

El montaje/desmontaje del arco y sus accesorios, calentamiento y estiramientos se harán siempre de forma individual y manteniendo una distancia de 2 metros entre los deportistas.

Técnicos

Podrá haber 1 técnico con licencia federativa por cada 6 deportistas para mantener una densidad de personas contenido.

Programación de sesiones

Las sesiones no serán superiores a 60 minutos y deberán estar programadas con la suficiente antelación para que no haya mayor concurrencia de la deseada. Se dará prioridad a las mañanas a <14 años y a las tardes >15 años.

Se elaborará un calendario semanal con los horarios y ocupaciones de forma online para que se pueda reservar/programar desde el domicilio, las sesiones y evitar concurrencias o traslados improductivos.

La reserva y no uso efectiva de ella, sin causa debidamente justificada acarrearán no poder reservar en una semana para prevenir abusos.

EPIS y recomendaciones

Guantes y Mascarillas

Los guantes serán necesarios para labores de montaje y desmontaje de elementos del CdC y su uso es recomendado para tocar elementos en espacios comunes (pomos de puertas, mesas, dianas, clavos...).

Las mascarillas no están recomendadas para la propia actividad deportiva empero sí para labores de montaje y desmontaje del CdC, trasiego de personas y permanencia en espacios comunes.

Ropa deportiva

La ropa empleada para los entrenamientos se recomienda un lavado con un ciclo completo a una temperatura de entre 60 y 90 grados.

Recomendaciones sanitarias

- Lavarse las manos con frecuencia usando agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Mantener una distancia segura de cualquier persona que tosa o estornude.
- No tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- Cuando se tosa o estornude, cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Quedarse en casa si se tiene malestar.
- En caso de tener febrícula, fiebre, tos y dificultad para respirar, solicitar atención médica, llamando con antelación y no salir de casa.

Residuos

La gestión de los residuos ordinarios continuará realizándose del modo habitual, respetando los protocolos de separación de residuos.

Se recomienda que los pañuelos desechables empleados en el secado de manos o para el cumplimiento de la etiqueta respiratoria sean desechados en papeleras o contenedores protegidos con tapa y, a ser posible accionados por pedal.

Todo material de higiene personal: mascarillas, guantes de látex, etc. Debe depositarse en la “fracción resto” (agrupación de residuos de origen doméstico que se obtiene una vez efectuadas las recogidas separadas).



Bibliografía

Buenas prácticas en centros de trabajo del Ministerio para la transición ecológica y el reto demográfico:

<https://www.miteco.gob.es/es/ministerio/medidas-covid19/buenas-practicascenros--trabajo/>

Recomendaciones sanitarias de SERGAS:

<https://coronavirus.sergas.es/>

Towards aerodynamically equivalent COVID19 1.5 m social distancing for walking and running

<http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf>

Guía tomada de:

[Protocolo_Arku_Lagunak.pdf](#)

El presidente de la FGTA

Iñaki Fariña Muradás