



Ref.: Coronavirus (COVID-19)

Buenos Aires 12 de marzo de 2020.

Estimados Maestros, instructores y enseñantes,

Me dirijo a ustedes para sugerirles una serie de medidas que deberíamos adoptar para evitar la transmisión del Coronavirus (COVID-19).

Acompañando las medidas que recomienda la Organización Mundial de la Salud, los organismos internacionales y las medidas preventivas recomendadas por las autoridades sanitarias nacionales.

Considero que la situación es grave, complicada de resolver y en la medida que pasen los días y aumenten los casos la sociedad puede reaccionar de manera descontrolada. Esta enfermedad, según los expertos, el **coronavirus** tiene un alto grado de propagación de contagios.

Se transmite a través de las gotas durante los estornudos y la tos, y del contacto que se produce llevando las manos a la cara, tocándose los ojos, boca y nariz, debido a que el virus se mantiene vivo en diferentes tipos de superficies durante muchas horas (Consejos, prevención e informes **Línea 147**)

Es muy importante, que utilicemos las clases para informar claramente, apuntando siempre a la toma de conciencia de nuestros alumnos y sus padres, intentando generar conductas acordes a estas necesidades, para evitar por todos los medios la propagación del virus. Recuerden que no hay nada más complicado que cambiar costumbres. Tenemos que ocuparnos seriamente del tema, para evitar preocupaciones innecesarias.



Recomendaciones:

- 1) Instalar vertedores de alcohol en Gel en la puerta de los Dojangs o gimnasios donde se este llevando adelante la actividad. Mantener los Dojangs, gimnasios y centros de enseñanza higienizados y ventilados
- 2) Hacer cumplir estrictamente la norma de limpieza de manos antes del ingreso a clase.
- 3) Reemplazar los saludos de mano, los besos y los abrazos, por nuestro tradicional saludo (LA REVERENCIA). Especialmente entre maestros e instructores para transmitir el ejemplo a toda población de practicantes. Recuerde que en Argentina todos se saludan con un beso y debemos cambiar esta costumbre.
- 4) No compartir bebidas de las botellas, ni compartir bebidas en vasos, y sugerir no compartan el mate.
- 5) Explicar en clase todas las medidas de prevención y especialmente el lavado de manos. Sugerirles que se laven las manos frecuentemente con agua y jabón durante 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y siempre después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- 6) Pedir a los alumnos y padres que frente a algún tipo de síntomas nos notifiquen de manera inmediata y no asistan a clases. Sugerirles a los adultos mayores que no asistan a practicar por el momento. Pedirles a aquellos alumnos que estuvieron de viaje sin importar el destino, que guarden la debida cuarentena antes de asistir nuevamente a clases.
- 7) Estructurar clases con menos cantidad de alumnos, generando entre ellos mas espacios, entrenar mas formas y menos Combate, esto genera menos contacto fisico y pedirle a los alumnos que eviten contacto directo o cercano con personas enfermas fuera del Dojang.
- 8) Promover el uso obligatorio de protectores y bucales durante los combates y explicarles como higienizarlos despues de ser utilizados, lavar con agua y una pequeña cantidad de lavandina.



- 9) Promover el uso de pañuelos descartables, sugerirle a los alumnos que se cubran la nariz y la boca con pañuelos descartables al toser o estornudar y luego tirarlos a la basura, esta accion es mejor que toser o estornudar sobre la articulacion del codo.
- 10) Orientarlos en el uso de alcohol en gel o desinfectantes de manos que contengan un 70 % de alcohol.
- 11) Un contexto excepcional implica adoptar medidas excepcionales. Tengan en cuenta que en algunas provincias ya se suspendieron las clases y a nivel nacional decretaron la suspensión de la presencia de público en los espectaculos deportivos. Debemos estar preparados para: suspender las clases, suspender los eventos deportivos (torneos-seminarios) y suspender viajes al extranjero.

Estemos en contacto de manera permanente y por favor recuerden que no nos sobra ningun alumno, tomemos todas las medidas que consideremos necesarias para evitar la propagacion del virus.

Les mando un abrazo y espero verlos próximamente.

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Nestor Galarraga".

G. Master N. Galarraga
Director deportivo ITF
Vice Presidente CAD