

	MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA FEDERACION DE COROS DE NAVARRA EN RELACIÓN CON COVID -19	JUNIO 2020
--	---	-------------------

1.-OBJETO Y JUSTIFICACION

Este documento recoge una serie de recomendaciones que la FCNAE (Federación de Coros de Navarra-Nafarroako Abesbatzen Elkarte) traslada a sus coros con el objetivo de recuperar la actividad coral tras la pandemia .Establece una serie de medidas preventivas y prácticas seguras con el fin de evitar la transmisión de COVID-19.

Las noticias sobre contaminaciones colectivas por SARS-COVID 19 en algunos coros y la necesidad de implantar distancia entre personas, hace necesario para el mundo coral disponer de una recomendación clara, suficientemente validada y autorizada, que permita volver a la actividad en la Fase III de desconfinamiento.

Así mismo se pretende facilitar a los coros de Navarra y a cuantos lo consideren, la posibilidad de hacer música coral con máxima garantía.

Para la elaboración de este documento, se ha procedido a la redacción y aportaciones por parte de tres directores de coro y músicos profesionales. Posteriormente se ha realizado la revisión y redacción final teniendo en cuenta las recomendaciones actualizadas del Ministerio de Sanidad, Consejería de Salud del Gobierno de Navarra y recomendaciones adaptadas del Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra a través del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Servicio Navarro de Salud.

Se han tenido en cuenta informaciones de entidades corales y Ministerios de Cultura de otros países, y diversos estudios llevados a cabo por organizaciones musicales a nivel internacional, concretamente en las indicaciones que ha dado el Teatro del Maggio Fiorentino (Italia), SPEDIDAM (Société de Perception et de la Repartición des Droits des Artistes Interpretes de la Musique et de la Danse) que depende del Ministerio de la Cultura (Francia), y de las recomendaciones que ha dado la Opera Nacional de Burdeos (Francia).

Dos estudios son de especial relevancia:

- El estudio realizado por el Profesor **Kähler** experto en fluidos mecánicos de la Universidad Militar de Munich y su asistente, el Dr. **Hain**, que han llevado a cabo una investigación detallada sobre la distancia a la que llega el aire espirado en su movimiento y sus partículas. Estudiaron estos parámetros en cantantes con altas y bajas frecuencias mediante análisis de flujo de aire. Para ello contaron con un cantante profesional y un profesor de canto del Mozarteum de Salzburgo (M. Spingler) y de dos coros amateurs. La medición de la propagación y proyección de microgotas se hizo mediante la iluminación con láser del aire movilizado y su captación digital, con la ayuda de un programa informático que determinaba cuantitativamente las distancias.

La investigación expone claramente que el aire sólo está en movimiento en una distancia cercana a la boca (<https://youtu.be/OJmcjRhV-rs>). Las pruebas han demostrado que cuando se trata de un cantante profesional, a una distancia de 0'5 m ya no hay casi movimiento de aire, independientemente de la altura del sonido y la emisión del mismo. La propagación (sigue razonando el estudio) del virus más allá del fluido de aire generado es extremadamente improbable (0'5 m) tanto en los cantantes profesionales (que utilizan una respiración diafragmática) como en los cantantes amateurs (que utilizan más a menudo una respiración torácica, con mayor emisión de aire).

Concluye el estudio que en un coro, la distancia de seguridad debería ser como mínimo de 1'50 m para protegerse de las proyecciones de saliva producida aun cuando no se guarden los gestos aconsejados por las autoridades sanitarias (toser en el codo, girarse hacia otro lado...). Con una simple tos seca, las proyecciones pueden ser transportadas a un metro, con una tos irritativa de larga duración las proyecciones pueden alcanzar los dos metros. Esto ya ha quedado probado en estos dos estudios <https://youtu.be/SM2QrPFC3MY> y https://www.unibw.de/lrt7/bericht_atemschutzmaske_unibw_lrt7_06_04_2020.pdf.

- Por otra parte , el estudio realizado en pasado 5 de Mayo por la Dra. **Claudia Spahn** y el Dr. **Bernhard Richter**, del Instituto de Medicina para Músicos de Friburgo, Clínica Universitaria y Escuela Superior de Música de Friburgo, (FreiburgerInstitutfürMusikermmedizin, Universitätsklinikum und Hochschulefür Musik Freiburg), concluye que la distancia adecuada entre cantantes debería ser no inferior a dos metros , fundamentándose no tanto en la cantidad de aire espirada con la emisión de la voz , sino en el aumento de mucosidad que se produce en el árbol respiratorio producto de la propia dinámica del canto , y que provoca carraspeo y tos en ocasiones .

Dicho estudio se ha llevado a cabo con mediciones cualitativas de espacio de aire y cuantitativas de distancia de emisión. Prueba que el aerosol emitido al aire por el canto no alcanza más distancia que la de la propia voz, por lo que indica que dos metros de distancia serían suficiente separación entre los miembros del coro.

Teniendo en cuenta estos estudios previos en los que apoyarnos, dictamos las siguientes recomendaciones.

2.-RECOMENDACIONES GENERALES

Estas recomendaciones están pensadas para coros con actividad estática, pero igualmente, aunque de más difícil aplicación podrían servir para coros que cantan con movimiento en escena.

De igual manera, se hacen fundamentalmente dirigidas a coros amateur, entendiendo por tanto que la responsabilidad sobre el autocuidado recae en la persona que canta. En las entidades profesionales o con fin profesional, será la propia entidad la que deberá crear condiciones necesarias de Protección, Prevención y Seguridad a sus empleados.

- No se acudirá al ensayo si se tiene fiebre, tos o síntomas respiratorios. Tampoco en el caso de diarrea, cansancio extremo, o pérdida del sentido de olfato y/o gusto.
- Como recomendación las personas de riesgo evitarán acudir a los ensayos, aunque la decisión en última instancia es personal: Diabéticos, personas con enfermedades vasculares y respiratorias crónicas, inmunodeprimidos o con insuficiencia renal. Tampoco acudirán las mujeres embarazadas.
- La actividad coral se puede hacer tanto en el exterior, al aire libre, como en los locales que cumplan con la norma. El viento no contribuye a mayor expansión de la infección.

3.-MEDIDAS ORGANIZATIVAS

Los locales de ensayo deberán tener la dimensión suficiente para garantizar la distancia de seguridad entre cantantes. El número de asistentes que acogerá el local será el que permita que todas las personas se encuentren a una distancia mínima de seguridad, bien en una única fila, o, colocados al tresbolillo, con dos metros en todo el alrededor si se dispone más de una fila. Si el local fuera de dimensiones ajustadas, y siendo la distancia recomendada de 2 m., podría aceptarse como mínimo 1,5m. Como número máximo de asistentes, el que la fase en la que se encuentre la localidad lo permita. Las ubicaciones serán fijadas de antemano:

- ❑ Director/a y coralistas.
- ❑ Entre director, pianista y solistas si los hubiere.
- ❑ Entre filas de coralistas.
- Entre coralistas, si las sillas son individuales y móviles.

3.1 AFORO MINIMO APROXIMADO DE LA SALA DE ENSAYOS

Los aforos mínimos están calculados sobre una distancia mínima de 1,5m entre cantantes:

- 8 cantantes 24m² más director y pianista si lo hubiere.
- 12 cantantes 36m² más director y pianista si lo hubiere.
- 18 cantantes 54m² más director y pianista si lo hubiere.
- 24 cantantes 72m² más director y pianista si lo hubiere.
- 30 cantantes 90 m² más director y pianista si lo hubiere.
- 40 cantantes 120 m² más director y pianista si lo hubiere.
- 60 cantantes 180 m² más director y pianista si lo hubiere.

- Así mismo, la sala contará con la posibilidad de ser ventilada adecuadamente. En el caso de no disponer de ventanas, tendrá un circuito de ventilación que garantice un mínimo de 10 ciclos de intercambio por hora sin recirculación. Se evitara generadores de corriente como ventiladores o generadores de aire, de techo o móviles. Si hay equipos de aire acondicionado se mantendrán a un nivel de recirculación de aire lo más bajo posible con el fin de evitar que se produzcan corrientes de aire.

- Se recomienda que el mobiliario sea de uso individual, de fácil limpieza. Evitar en lo posible la utilización de sillas tapizadas, muebles forrados etc.

- Se recomienda que tras tocar los objetos de uso común se realice higiene de manos con solución hidroalcohólica : atriles, mesas, manillas, pomos, estanterías...

- No se recomienda la utilización de pantallas de separación lateral por su poca utilidad y alto coste.

- Se colocará en lugar visible un panel informativo con las medidas de protección a cumplir.

3.2 ACCESO AL LOCAL DE ENSAYO

- El acceso y salida del local de ensayo se hará de forma escalonada y guardando la distancia de 1,5 m. de seguridad.

- Se evitarán los corrillos sin distancia, saludos con contacto etc.

- Se procurará acudir a los ensayos con el material imprescindible, evitando objetos superfluos.

4. MEDIDAS DE PROTECCIÓN INDIVIDUAL

- La transmisión de la COVID- 19 se produce por microgotas exhaladas o contacto. Es por ello primordial mantener una escrupulosa higiene de manos y la adecuada distancia de seguridad. Se recomienda lavado de manos con agua y jabón y la utilización frecuente de solución hidroalcohólica. Así mismo, se recomienda adquirir el hábito de no tocarse la cara, los ojos, la nariz y la boca.

- NO se utilizarán guantes. La utilización de guantes supone más un riesgo que un beneficio, ya que el guante se convierte en un transmisor de infección. Los guantes no deben desinfectarse con solución hidroalcohólica.

- Cada cantante se responsabilizará de portar su mascarilla, preferentemente quirúrgica o con esa función, y su solución hidroalcohólica de uso individual, o bien la entidad lo facilitará.

- El uso de mascarilla es obligatorio a la entrada del local de ensayo y durante todo el ensayo. El director/a observará escrupulosamente y de forma especial la distancia de seguridad.

- Los materiales a utilizar serán de uso personal e intransferible (partituras, carpetas, tablet, lápices etc.) En caso de existencia de la figura del/la archivero/a , podrá continuar con su labor , observando un exquisito cuidado en portar mascarilla , no tocarse el rostro en el desempeño de su trabajo, efectuarse higiene de manos y desinfectar el exterior de las carpetas (plásticas) que albergan las partituras.

- Cada coralista llevará su propia botella de agua.

- Se evitará en lo posible hacer uso del WC.

5 .MEDIDAS DE PROTECCIÓN COLECTIVA

El local de ensayo deberá airearse 15 minutos antes de comenzar, 15 minutos en la pausa y 15 minutos al finalizar el ensayo. Durante la ventilación se abandonará la sala.

- Antes de abandonar el local, cada componente limpiará con papel o bayeta desechable y alcohol de 70° los objetos que haya podido tocar, como silla, atril.... Y depositará el papel utilizado para limpiar en una bolsa de basura a la salida del local de ensayo, que será retirada.
- Una persona designada por el coro limpiará antes y después las manillas, superficies, teclado...y material de uso común con papel y alcohol.
- Se observará la limpieza rigurosa de la sala de ensayo entre ensayos: Desinfección de superficies y fregado de suelos.

6.-MEDIDAS MEDIOAMBIENTALES

Se evitara en lo posible la utilización de lejías, toallitas desinfectantes y demás productos industriales para no colapsar las depuradoras de agua así como los colectores de aguas residuales y centros de tratamiento de residuos.

BIBLIOGRAFIA

1.-Kähler, ChristianJ.; Hain, Rainer: “Strömungsanalysen zur SARS-CoV-2 Schutzmaskendebatte Über Abstandsregeln, Mund-Nase-Schutz, partikelfiltrierenden Atemschutz, Filtermaterialien und Maskenfertigung. “ Universität der Bundeswehr München Institut für Strömungsmechanik und Aerodynamik Werner-Heisenberg-Weg Artículo (fragmento) Trad: J. Freixa, disponible en la página web www.corosdenavarra.org.

2. - Spahn, C, Leiterin des Freiburger Instituts für Musikermedizi; Richter, Bernhardt Dr. Med. Freiburger Institut für Musikermedizin, Universitätsklinikum und Hochschule für Musik Freiburg). Trad: Adria Parravicini:
“Estimación del riesgo de infección por coronavirus en el ámbito de la música”
<https://www.nuestrasbandasdemusica.com/noticias/noticias-nbm/sociedades-musicales/13897-estimacion-del-riesgo-de-infeccion-por-coronavirus-en-el-ambito-de-la-musica.html>

Coordinación y encargo:

Carlos Gorricho Otermin, Presidente de la Federación de Coros de Navarra-Nafarroako Abesbatzen Elkartea

Redacción y contenidos. Músicos profesionales:

Jordi Freixa, Profesor de canto y Director del Coro Lirico de la Federación de Coros de Navarra. Director de Otxote Lurra y de Enara Choeur de femmes (Baiona)

David Gálvez Pintado, Director Artístico y musical de la Agrupación Coral de Cámara de Pamplona.

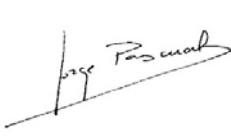
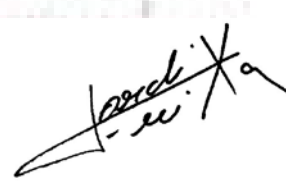
Ion Irazoki, músico profesional en el Ayuntamiento de Donostia-San Sebastián y Director del Coro Mendi Abesbatza de Doneztebe- Santesteban.

Formato y visión sanitaria:

Itziar Bueno Zamarbide, Enfermera y Técnico Superior en Prevención de Riesgos Laborales. Directora del Coro de Tiebas.

Revisión y validación:

Jorge Pascual del Rio, Jefe de Servicio de Prevención de Riesgos Laborales. Servicio Navarro de Salud-Osasunbidea.

 Jorge Pascual del Rio	 Carlos Gorricho Otermin	 Jordi Freixa Pérez
 David Gálvez Pintado	 Ion Irazoki Zubieta	 Itziar Bueno Zamarbide

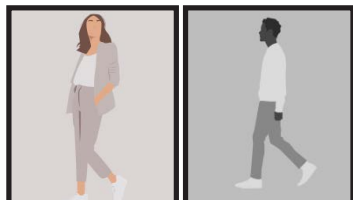
MEDIDAS PREVENTIVAS DE LA FEDERACION DE COROS DE NAVARRA EN RELACIÓN A COVID-19.



SI TIENES RIESGO
LA RECOMENDACIÓN ES
NO VENIR.
LA DECISIÓN ES TUYA



NO ACUDAS:
SI ESTAS MUY CANSADO
TIENES FIEBRE
SINTOMAS DE:
FALTA DE OLFATO
O GUSTO ETC...



ACCEDE INDIVIDUALMETE
AL LOCAL DE ENSAYO
RESPETANDO LA DISTANCIA



EVITA HACER CORRILLOS

TRAE SOLAMENTE
LO NECESARIO



RESPECTA
LA DISTANCIA
DE SEGURIDAD
DURANTE
TODO EL ENSAYO



ACOSTUMBRATE
A NO TOCARTE
LA CARA



UTILIZA TU MASCARILLA



MANTEN LIMPIAS
TUS MANOS
LAVALAS CON AGUA
Y JABON
UTILIZA SOLUCIÓN
HIDROALCOHOLICA



NO USES GUANTES

UTILIZA
TU PROPIO
MATERIAL



VENTILA
EN EL DESCANSO
DURANTE 15 MIN.
Y AL FINAL
DEL ENSAYO



DEJA EL LOCAL
COMPLETAMENTE
LIMPIO



SI TE CUIDAS TU, NOS CUIDAMOS TODOS

Junio 2020



Federación de Coros de
Navarra Nafarroako
Abesbatzen Elkarte
con voz propia gogo bete kantuz