



## Esgrima: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Proveniente de la palabra provenzal “escrémir” (y ésta a su vez del germánico “skermjan”, proteger), la esgrima es un deporte y un arte marcial que involucra el uso de espadas llamadas florete, sable y espada de esgrima. El objeto de la esgrima es tocar al oponente con la punta de una espada sin llegar a ser tocado con la del adversario. Un encuentro de esgrima dura típicamente tres minutos, y gana el primer esgrimista que alcanza las cinco estocadas; si ninguno alcanza las cinco dentro del tiempo designado, gana el participante con más estocadas. Si se la ejecuta correctamente con el equipo apropiado, la esgrima es una actividad segura con una baja tasa de lesiones. La mayoría de los clubes de esgrima proveen a los estudiantes el conjunto completo del equipo. Las Girl Scout Daisies pueden aprender el juego de esgrima y sus reglas, pero sólo pueden utilizar espadas confeccionadas con espuma de poliuretano (foam).

**Sepa dónde practicar esgrima.** Los principiantes aprenden esgrima con los mismos miembros del club de esgrima. Para localizar clubes y centros de esgrima visite la [United States Fencing Association](#).

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Comuníquese con niñas con discapacidades y/o sus tutores para evaluar cualquier necesidad o adaptación. Aprenda más sobre los recursos y las informaciones que las organizaciones tales como [Wheelchair Fencer](#) tienen por ofrecer.

## Equipamiento para esgrima

### Equipo básico

- Medias largas que lleguen hasta las rodillas (se aconsejan las de fútbol-soccer)
- Zapatillas o calzado para tenis

### Equipo especializado

- Florete (Las Girl Scout Daisies usan sólo florete de goma)
- Guante de esgrima
- Máscara de esgrima
- Protector pectoral
- Plastrón (protector colocado bajo el brazo, sobre la mano con el florete)
- Chaqueta de esgrima
- Pantalones bombacha o calzones que cubran las rodillas
- Máscara de esgrima hecha con una malla de alambre, con una extensión para proteger la barbilla
- Espada de esgrima (típicamente un florete, espada de esgrima o sable)

## Preparación para esgrima

- Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
  - 6 Girl Scout Daisies (usando sólo florete de goma)
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors
  - 20 Girl Scout Cadettes
  - 24 Girl Scout Seniors
  - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies (usando sólo florete de goma)
  - 6 Girl Scout Brownies
  - 8 Girl Scout Juniors
  - 10 Girl Scout Cadettes
  - 12 Girl Scout Seniors
  - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Cerciórese de que el instructor de esgrima esté certificado por la U. S. Fencing Coaches Association o una asociación internacional de esgrima equivalente.
  - Seleccione un lugar de esgrima seguro.** Cerciórese de que el lugar donde se instruye esgrima o un torneo sea un espacio libre de obstáculos. El piso donde se practica esgrima debe ser parejo y no resbaladizo; se recomienda un piso de madera o un perímetro deportivo.
  - Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
  - Vístase adecuadamente para la actividad.** Cerciórese de que las niñas y los voluntarios eviten utilizar alhajas, especialmente aros, brazaletes y collares en contactos con deportes en los que las alhajas pueden llegar a enredarse en el equipo.
  - Prepárese para las emergencias.** Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable, y de la presencia de un socorrista con certificación en primeros auxilios, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños. Lea *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es *Volunteer Essentials*) para más información sobre estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

### En el día de la actividad de esgrima

- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas deben estar divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertando a su pareja de peligros, dándole asistencia inmediata si resultara seguro hacerlo, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.
- Proteja sus valores.** Preserve el equipo en un lugar cerrado bajo llave y seco.

### Sitios de esgrima en la Web

- **U.S. Fencing Association:** [www.usfencing.org](http://www.usfencing.org)
- **U.S. Fencing Coaches Association:** [www.usfca.org](http://www.usfca.org)
- **International Fencing Federation:** [www.fie.ch](http://www.fie.ch)
- **Fencing.net:** [www.fencing.net](http://www.fencing.net)

## Lo que las niñas deben saber de la esgrima

- **Aprenda los fundamentos de esgrima.** Antes de practicar esgrima, aprenda teoría táctica, juegos de pies y piernas, y elongación en [fencing.net](http://fencing.net).
- **Compita por el oro.** [Mariel Zagunis](#), quien ganó la medalla de oro en sable individual en los Juegos Olímpicos de 2004 y 2008, es sólo la segunda estadounidense que haya ganado una medalla de oro en esgrima olímpica. Lea sobre otros [atletas que participaron en esgrima olímpica](#)

## La jerga de la esgrima

- **En garde:** Del francés de “en guardia”, el término para asumir la posición de esgrima
- **Estocada:** Rápido movimiento hacia adelante en esgrima
- **Replegarse:** Moverse rápidamente hacia atrás