



ANEXO I

PROTOCOLO Y RECOMENDACIONES PARA HABILITACIÓN DE GIMNASIOS

MEDIDAS GENERALES:

RESPECTO AL DISTANCIAMIENTO.

- Promover el distanciamiento social establecido y recomendado por el Ministerio de Salud evitando la concentración de personas. El ingreso de clientes será reducido y dispuesto según el espacio disponible teniendo en cuenta la medida de distanciamiento y el máximo permitido por DNIJ N° 576/20 PEN en su artículo 8 fijando un máximo de diez (10) participantes por cada turno.
- Se recomienda reducir la ocupación de salas, respetando la distancia mínima de dos metros de separación entre personas al ingreso/egreso y flujo de circulación interno. Para un riguroso cumplimiento de lo antes dicho, se estipula un ingreso limitado de público. Quienes consideren apropiado pueden implementar un sistema de señalización demarcando espacios de atención que mantengan la distancia de 2 metros entre personas.
- En cuanto al desarrollo de clases grupales, se obligará a cada responsable del gimnasio a implementar las clases con densidad de ocupación de espacio de una persona cada 5 metros cuadrados.
- Implementar Política de acceso y check in: se estima para mayor organización poner a disposición de los clientes un sistema de reserva de turnos con registro previo para asistir al establecimiento. De manera tal de preservar el control de cantidad de clientes en sala o clase. Los datos obligatorios personales que se registren deben estar a disposición de las autoridades sanitarias para las acciones de vigilancia epidemiológica que correspondan.
- Diseñar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones y mantener las distancias ideales entre las personas.
- Organiza el mobiliario de los espacios comunes de forma tal que exista al menos dos metros de distancia entre sillas, mesas, sillones y cualquier otro dispositivo.
- Cada gimnasio debe exhibir cartelera con las principales características de distanciamientos aquí previstas para facilitar el derecho de los clientes a verificar su cumplimiento.

RESPECTO A DESINFECCION



- Cada espacio de trabajo habrá de contar con esquemas intensificados de limpieza y desinfección permanente de todas las superficies de contacto habitual de los/as trabajadores/as y los clientes.
- Frecuencia de limpieza y desinfección: cada turno de 60 minutos asegurarse la limpieza de lugares de tránsito, superficies de uso continuo y elementos.
Se mantendrá una Ventilación continua de espacios comunes. Si existieran espacios comunes que no cuenten con la ventilación apropiada (natural o mecánica) se recomienda restringir su uso.
- Colocar cartelera con indicaciones de: protocolo de seguridad e higiene que sigue el establecimiento, recordatorios preventivos que aplica la OMS y seguimiento de limpieza.
- Colocar en espacios visibles un rociador con solución alcohólica sanitizante (alcohol 70%) para que tras el uso de elementos o maquinas, el cliente pueda rociar las superficies y proceder con la desinfección de los materiales usados. Se puede también ofrecer un rociador a cada cliente, lo cual aumenta la efectividad de la medida.
- Será responsabilidad del personal y propietarios controlar con rigurosidad que se apliquen las normativas que el establecimiento implemente.

RESPECTO A LA HIGIENE

- Poner a disposición de los clientes alcohol en gel en todos los espacios comunes (se recomienda sea cada 50mts²) y garantizar la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos en sanitarios (jabón y toallas de papel).
- Pueden incorporarse dispensers con toallas de papel descartables en espacios comunes para evitar el uso de toallas de tela y basureros para el descarte correspondiente.
- Incorporar en el acceso al gimnasio una alfombra de hipoclorito diluido para que el cliente pueda higienizar el calzado al ingreso.

Se recomienda no habilitar zona de vestuarios e Implementar un protocolo de limpieza de baños por cada turno. El cuerpo de sanitarios deberá contar con un responsable de limpieza que control en el cumplimiento de pautas de higiene y desinfección indicadas en este manual debiendo

Proceder a realizar una limpieza y desinfección total del cuerpo de sanitarios, al menos cada hora o cada turno.

Limpiar y desinfectar frecuentemente pisos y paredes de os cuerpos sanitarios



utilizando para ello el sistema de doble balde – doble trapo.

Limpiar y desinfectar diariamente las superficies de los sanitarios al menos cuatro veces al día y según la frecuencia del uso, utilizando un desinfectante doméstico que contenga lavandina con concentración de 55 gr/litro diluida (10 ml ó 2 cucharadas soperas de lavandina en 1 litro de agua). De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección, preparado el mismo día que se va a utilizar. La lavandina diluida debe utilizarse dentro de las 24hs dado que pierde su efectividad. Llevar el correspondiente registro.

Reforzar la desinfección de picaportes, pasamanos, griferías, pulsadores o tiradores de inodoros y todo elemento de uso y contacto frecuente.

Mantener constantemente ventilados el sector de sanitarios.

Controlar la disponibilidad permanente de suministros de higiene dentro de los Sanitarios (jabón, alcohol en gel, toallas de papel)

Otras consideraciones importantes.

Pautar una permanencia máxima en el local de 60 minutos por persona (tiempo considerable para la realización del plan o clase).

De lo antes dicho, verificar cada hora reloj el ingreso del público, utilizando la diferencia de 30 minutos entre turno y turno para realizar tareas de higienización del local y equipos. A su vez, esta pauta organizativa, permitirá una adecuada, ágil y eficiente, organización de la entrada y salida de personas.

Instar a los usuarios a concurrir con sus propios elementos de aseo e hidratación, así como de tapabocas.

Quien estime conveniente puede avanzar en medidas de control y registro de temperatura personal y usuarios al ingreso al establecimiento.

RESPECTO A LAS OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS.

- Se requerirá a los clientes al reingreso una Declaración Jurada en la que exponga su situación: su buen estado de salud, que no viajaron, que no estuvieron en contacto con terceros que regresaron del exterior y/o que no estuvieron en contacto con personas infectadas por el COVID-19, y que no presentan síntomas asociados a la infección.
- No se permitirá el ingreso de clientes que se nieguen a firmar a Declaración Jurada mencionada en el inciso anterior.
- Cada persona ingresará con su botella de agua.



- Todas las pertenencias deberán ser llevadas en un equipo de mano. En caso de utilizar el teléfono móvil para acceder a los planes de entrenamiento, llevarlo siempre consigo; evitando apoyarlo en cualquier superficie e higienizándolo permanentemente.
- Disponer de un espacio para pertenencias personales, que sea permanentemente desinfectado con alcohol sanitizante 70% entre cada turno.
- Respecto al uso de barbijos y guantes en clientes se seguirá las normas recomendadas por el Ministerio de Salud.
- Cumplir con las medidas de higiene que se indican para ingresar, permanecer y salir del establecimiento.

DE LAS OBLIGACIONES DEL ESTABLECIMIENTO.

- El personal será provisto de un equipo básico de protección personal (barbijos, guantes) y promoverá permanentemente el distanciamiento mínimo recomendado.
- La provisión de los elementos del personal del gimnasio será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes.
- Personal de limpieza: Proveer de equipamientos necesario para la realización de su labor minimizando los riesgos por exposición.
- Capacitar al personal en tiempo y forma sobre el nuevo protocolo de higiene y seguridad que implementará el establecimiento.

Actividades grupales: respetar el distanciamiento y al finalizar cada clase el personal/colaboradores debe contar con un mínimo 15 minutos para realizar la limpieza y desinfección pertinente

RESPECTO AL ALERTA SANITARIO ANTE CASO SOSPECHOSO.

Es responsabilidad del establecimiento notificar si alguna persona del staff o cliente presentara síntomas de enfermedad, para poner en consideración la situación y ante las autoridades pertinentes siguiendo el protocolo pertinente para aislar el caso.

En el caso de tener un usuario o trabajador con síntomas compatibles de covid-19 se deberá aislar y comunicarse con el 0800-777-847 y con el hospital o guardia privada mas cercana.

Hasta que intervengan las autoridades sanitarias, deberán extremarse las medidas de higienere respiratoria lavado de mano y asilamiento social (evitar contacto o cercanía a otras personas).

Se recomienda que el posible infectado permanezca en una habitación a solas con calma, con buena ventilación, preferiblemente al exterior y con la puerta cerrada. Si esto no es



posible se deberá permanecer en un extremo de la Sala a más de 3 metros de otras personas y si es posible con separación física mediante mamparas o pantallas y barbijo quirúrgico puesto.

CONSIDERACIONES GENERALES.

Características de dispersión del virus

Modo de contagio: las investigaciones realizadas hasta el momento indican que las gotículas dispersadas al toser y estornudar precipitan dentro del metro de distancia, salvo que las acarree una corriente de aire o sean expedidas en el transcurso de una actividad física.

Dichas gotículas se depositan luego en diversos materiales.

El virus ingresa al cuerpo por las mucosas de ojos, nariz y boca.

LAS PERSONAS QUE NO DEBEN CONCURRIR A NUEVOS LUGARES/ACTIVIDADES SON AQUELLAS:

Que presenta síntoma compatible con Covid-19: fiebre (37.5 C° o más) y uno o más de los siguientes síntomas: tos, dolor de garganta, dificultad respiratoria, falta de olfato o gusto (anosmia/disgeusia).

Que haya estado en los últimos 14 días en contacto con casos confirmados de COVID-19; o tenga un antecedente de viaje internacional; o tenga un historial de viaje o residencia en nuestro país en zonas de transmisión local de COVID-19.

- Que sea considerado caso sospechoso o confirmado de covid-19, o contacto estrecho de Personas sospechosas.
- También se deben limitar la concurrencia de personas pertenecientes a grupos de riesgo.

Los grupos de riesgo que recomendamos excluirse de concurrir a gimnasios están conformados por personas mayores de 60 años, embarazadas, personas de cualquier edad con enfermedades cardíacas, respiratorias crónicas, diabetes en tratamientos con fármacos, insuficiencia renal moderada, grave o crónica, enfermedades de la sangre, personas sin bazo, Con enfermedades hepáticas graves, enfermedades neuromusculares graves, inmunosuprimidos, terapias contra el cáncer y la obesidad mórbida.