

Plan Jalisco para la
Reactivación
Económica 

Protocolo de acción ante Covid-19

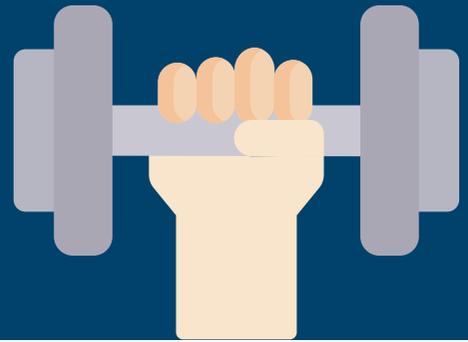
Para gimnasios

17 de septiembre de 2020.



Protocolo de acción ante Covid-19

para gimnasios



Introducción :

Ante el panorama actual de la pandemia por COVID- 19, el Gobierno del Estado trabaja para asegurar el bienestar de la población promoviendo un equilibrio entre la salud y la economía, dado que, el ejercicio físico y el deporte aportan beneficios a la salud y contribuyen a la reducción del riesgo de enfermedades, se ha generado el presente documento, que es un complemento del Protocolo para el sector servicios, dirigido a la operación de gimnasios y tiene como objetivo alinear las medidas a implementar dirigidas a la prevención de contagios, en el marco de la estrategia de Reactivación Económica para la “Nueva Normalidad”.

Tras el período de confinamiento derivado del aislamiento voluntario por la emergencia de COVID- 19, se recomienda reiniciar la práctica de la actividad física y el deporte, teniendo en cuenta las indicaciones para evitar aglomeraciones y minimizar el riesgo de transmisión de la enfermedad.



Aspectos generales:

1. Los gimnasios operarán al 50% de su capacidad, sin actividades grupales y respetando el distanciamiento físico, esta medida se modificará de acuerdo con las instrucciones de las autoridades competentes.
2. El acceso a las áreas de spa, sauna y vapores, queda temporalmente suspendido, hasta que la autoridad competente lo indique.
3. Limitar el tiempo de permanencia máxima por persona, dentro del establecimiento.
4. Asegurar el distanciamiento físico 1.5 metros mínimo.
5. Realizar lavado de manos frecuente con agua y jabón o el uso de gel antibacterial con base alcohol al 70%.
6. Utilizar el estornudo de etiqueta, cubriendo la nariz y boca con la cara interna del codo o con un pañuelo desechable.
7. Toda persona deberá hacer uso de cubrebocas dentro de las instalaciones.



Para el establecimiento:

1. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble, en caso de contar con aire acondicionado, asegurar la limpieza o recambio de los filtros.
En el uso de equipos de aire acondicionado, se debe asegurar tener un suministro de aire y un punto de extracción por separado (es decir, no aire reciclado). Si esto no es posible, se debe usar equipo de desinfección de aire y combinarlo con ventilación regular o purificadores de aire (por ejemplo, el uso de filtros HEPA).
2. Redistribuir los espacios a fin de asegurar el distanciamiento físico, colocar señalamiento:
 - a. En piso indicando el lugar que debe ocupar el cliente mientras espera su ingreso al inmueble, las marcas en piso deben asegurar la distancia entre personas de 1.5 metros.
 - b. En el equipo para garantizar que se pueda mantener el distanciamiento físico, esta medida podrá ser sustituida por el uso de barreras físicas como ventanas de acrílico o plástico. Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
 - c. En piso o paredes, indicando en un flujo unidireccional las rutas de personal y clientes (entrada-salida) hacia cada una de las áreas o servicios, evitando el cruce innecesario de personal y clientes en áreas no requeridas; de manera temporal, separar los accesos de entrada y salida por una barrera física o por distancia.
3. En lugares donde no es práctico distanciarse físicamente por 1.5 metros (por ejemplo, en recepción o entre equipos de ejercicio) debe haber una barrera física (como ventanas de plástico, acrílicos, cortinas plásticas). Estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.

4. Asegurar la limpieza y desinfección de todas las áreas, con mayor frecuencia en zonas de alto contacto (escritorio, recepción, teléfono, computadora, radios comunicadores, etc.). El gimnasio debe evitar el mantener al mínimo objetos que sean de fácil manipulación por clientes (ejemplo: folletería, bolígrafos, figuras, ornamentales, promocionales, etc.).
5. Limpiar y desinfectar los aparatos de ejercicio previo a que sean utilizados por cualquier asistente y al finalizar su uso.
6. La limpieza de baños y regaderas debe realizarse cada hora. Las regaderas deberán ser desinfectadas previo a ser utilizadas por el siguiente asistente.
7. Exhibir carteles en puntos estratégicos para clientes y empleados para reforzar los mensajes clave de distanciamiento físico, lavado de manos, protocolos de higiene y estornudo de etiqueta.
8. Suspender el uso de bebederos tipo fuente. Recomendar a cada usuario traer su propia botella, envase de agua o bebida hidratante, para su uso con los bebederos tipo rellena botellas.
9. Promover el pago de servicios con tarjeta, en línea u otros medios electrónicos. En caso de que no sea esto posible, se debe realizar el lavado de manos posterior a la manipulación, o uso de gel antibacterial.
10. Informar a los clientes, previo a la reapertura y antes de que ingresen a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia. Las instrucciones y reglas deben ser claras y específicas para los clientes.
11. Establecer un filtro de supervisión en todos los accesos, para la toma de temperatura con termómetro infrarrojo o digital y aplicación de gel antibacterial, con base alcohol al 70%, en manos al ingreso del establecimiento. Así mismo, deberá restringir el acceso de personas con temperatura arriba de 37.5 °C, o con síntomas catarrales (moqueo, congestión nasal o conjuntival, tos seca o productiva, lagrimeo).
12. Colocar un tapete sanitizante impregnado de solución clorada al ingreso.



Del Personal

1. Asegurar que los empleados solo deberán asistir al trabajo, si están completamente libres de síntomas. Para lo cual se les debe instruir de realizar diariamente una autoevaluación de los síntomas asociados a la enfermedad de COVID-19.
2. Escalonar los horarios de entrada, para evitar aglomeraciones al registrar entradas o salidas, mantener siempre la sana distancia.
3. Cancelar temporalmente el registro de llegada con huella digital, y hacerlo con algún otro medio.
4. Si usa uniforme, traerlo de su casa en una bolsa, y cambiarse en el establecimiento, lo mismo a la salida, quitarse el uniforme y llevarse dentro de su bolsa para su lavado, los uniformes deberán lavarse diariamente.
5. Se debe dotar al personal de equipo de protección personal (EPP):
 - a. En el caso de la recepción: cubre bocas, gafas de protección ocular o careta. Las gafas o careta, se pueden omitir si se colocan barreras físicas.
 - b. Los entrenadores deberán portar cubrebocas y protección facial durante toda su estancia en el establecimiento, este debe ser de material antiempañante, no obstruir la visibilidad, higiénicos y de fácil limpieza y desinfección.
 - c. El personal de limpieza debe de contar mínimo con guantes y cubrebocas. Los guantes y cubrebocas deben ser cambiados en frecuencias definidas aplicando los protocolos de desecho de manera adecuada y obligatoria.
6. Es obligatorio para todos los trabajadores el uso de los elementos de seguridad que le sean entregados.
7. Además del lavado regular de manos, se debe considerar el uso de cremas lubricantes con el objetivo de evitar daños, heridas y descamación de manos.
8. No está permitido ningún contacto físico entre el instructor y los asistentes. Cualquier indicación debe darse con la distancia de seguridad de 1.5 metros.



De los clientes y la interacción.

1. Los usuarios deben ser conscientes de su responsabilidad por sus acciones mientras usan las instalaciones. Si no pueden o no quieren cumplir con los requisitos de uso, el usuario debe ser retirado de las instalaciones.
2. Se recomienda que los usuarios cuenten con equipo propio para las actividades que así lo permitan. Este deberá de mantenerse limpio y desinfectado.
3. Usar ropa y calzado adecuado y limpio. Adicionalmente el calzado debe ser sanitizado cada que sea requerido.
4. Cada persona debe traer su propia toalla de baño.
5. Los usuarios deberán evitar colocar sus toallas en los equipos, para lo cual se deben colocar medios de sujeción (como ganchos, percheros) individuales y separados.
6. En función al riesgo del uso de un equipo o practica de una actividad, se debe considerar el uso de cubrebocas o una máscara facial (careta), que no cause dificultad respiratoria u obstrucción visual.
7. En caso de que el asistente traiga celular o cualquier otro dispositivo durante el uso de los aparatos de ejercicio, deberá desinfectarlo, previo al inicio del uso de los aparatos.



Vestidores, regaderas, camas de bronceado, y servicios similares

1. Si el gimnasio cuenta con estos servicios debe contar con protocolo establecido de uso e higiene y comunicarlo al usuario.
2. Realizar limpieza profunda de superficies de alto contacto inmediatamente después de haber sido utilizados al final de turno.
3. Cada regadera y camas de bronceado, debe tener un distanciamiento de 3 metros.
4. Cada usuario debe llevar sus artículos personales. No deben ser compartidos (shampoo, zacate, toalla, chanclas, googles, etc.).
5. En áreas húmedas, se debe colocar sanitizante, y requerir de su uso antes y después del uso de regaderas o baños.



Espacios de ejercicio grupales

Estas áreas permanecerán inhabilitadas temporalmente, hasta que la autoridad competente recomiende su reactivación.



Medidas para áreas de alberca y natación

Consultar las medidas establecidas en el Protocolo de acción ante COVID-19 para albercas, que sean aplicables al gimnasio, adicionalmente:

1. Realizar la limpieza de filtros y desinfección de agua, así como la revisión periódica de los niveles de cloro en la alberca.
2. Establecer carriles de nado, con separación física.
3. Se debe requerir e instruir al usuario en el uso de la ducha y lavado general con agua y jabón, antes y después del uso de la alberca.
4. Solicitar el uso obligatorio de calzado para natación en el entorno de la alberca. Este deberá ser de fácil limpieza.
5. Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase.
6. Recomendar a los usuarios mantener su sana distancia en toda el área externa de alberca, mediante el uso de marcas o señales cada 1.5 metros.
7. Toda actividad deberá ser supervisada y sincronizada para garantizar se respete el distanciamiento:
 - a) Evitando la interacción entre usuarios dentro del agua a menos de 1.5 metros.
 - b) Diferenciando y sincronizando la actividad con la capacidad de nado de los usuarios en una misma sesión.



Medidas para áreas de snack, cafetería y restaurante.

1. Seguir las medidas establecidas en el Protocolo de acción ante COVID-19, para e restaurantes y observar la normativa aplicable.
2. El personal de estas áreas debe tener el cabello recogido, y no hacer uso de aretes relojes, anillos, barba y bigote.
3. Todo el personal que desempeña labores en área de snack, cafetería y restaurante debe lavarse las manos con frecuencia, con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos antes de comenzar a trabajar manipular alimentos o productos de consumo humano, así como superficies de contacto con los mismos.
4. Dotar al personal de cafetería o restaurante de cbreocas en cantidades suficientes; el personal que tenga contacto con usuarios deberá contar con las mismas medidas de protección que el personal del área de recepción.
5. El personal debe usar guantes desechables al manipular alimentos o productos de consumo humano (de forma adicional, más no sustitutiva del lavado de manos).
6. Se debe mantener el suministro de jabón líquido, desinfectante y toallas de papel en las zonas de lavado de manos.
7. De manera temporal, se sugiere colocar barreras físicas entre cliente y cajero como acrílicos, cortinas plásticas, y estos deberán ser de materiales seguros, higiénicos, fáciles de limpiar y desinfectar, así como no obstruir la visibilidad.
8. De manera temporal, se debe eliminar en las áreas de autoservicio y mesas los edulcorantes, limones, especias, aderezos, etc., los cuales deberán ser proporcionados por el personal en envases individuales.



Se recomienda a la población en general:

1. Salir para realizar actividad física en días alternos, planificar adecuadamente la salida del domicilio para cubrir varias necesidades al mismo tiempo, por ejemplo, hacer actividad física, comprar insumos, pasear a las mascotas.
2. Realizar el ejercicio de manera individual, en periodos de 1 hora máximo. Esta medida cambiará progresivamente de acuerdo con el comportamiento de la enfermedad y las recomendaciones de la autoridad competente.
3. Para evitar el contacto con superficies contaminadas, no utilizar equipamiento deportivo de parques o jardines, en caso de hacerlo, llevar material para realizar la limpieza y desinfección de las superficies antes y después de usarlas (soluciones cloradas y trapos o toallas).
4. En caso de coincidir con más personas durante la realización del ejercicio, respetar el distanciamiento físico.
5. Las personas que pertenecen a los grupos de riesgo o con lesiones deberán consultar con su médico o con un especialista en medicina del deporte antes de reiniciar la práctica deportiva.
6. La vuelta al ejercicio debe ser gradual y adaptada a la edad, condición física y estado de salud, incluso para aquellas personas que hayan realizado alguna actividad durante el período de aislamiento voluntario.
7. Combinar ejercicio cardiovascular y aeróbico, con ejercicios de fuerza-tonificación muscular. Realizar calentamiento adecuado y enfriamiento que incluya estiramientos.
8. Si se presentan signos o síntomas de alarma como ahogo, dolor en el pecho, mareo, pérdida de conocimiento, sensación de palpitaciones, dolores musculares o articulares, se debe interrumpir la práctica de ejercicio y consultar con un médico de forma inmediata.



¿Qué hacer si se detecta una persona enferma o con síntomas de COVID-19?

1. Si se identifica a la persona enferma o con síntomas al ingreso, deberá asegurarse el uso de cubrebocas, solicitar que se retire y aísle en su domicilio e instruir a que solicite atención médica y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 32 20.
2. Si la persona inicia con síntomas dentro de su área de trabajo, deberá aislarse del resto, el paciente debe evitar tocar a las personas, las superficies y los objetos, e instruir a que solicite atención médica y se ponga en contacto con las líneas de salud (33) 3823 32 20 y asegurar la limpieza y desinfección inmediata de las áreas en las que hubiera permanecido.
3. Si se trata de una emergencia (si está gravemente enfermo o si su vida corre peligro) debe llamar 911.
4. Se deberá informar inmediatamente a la autoridad sanitaria competente a fin de dar seguimiento al caso y sus contactos, e implementar las medidas correspondientes.

Jalisco

Si lo hacemos mal **retrocedemos** | Si lo hacemos bien **avanzamos**

