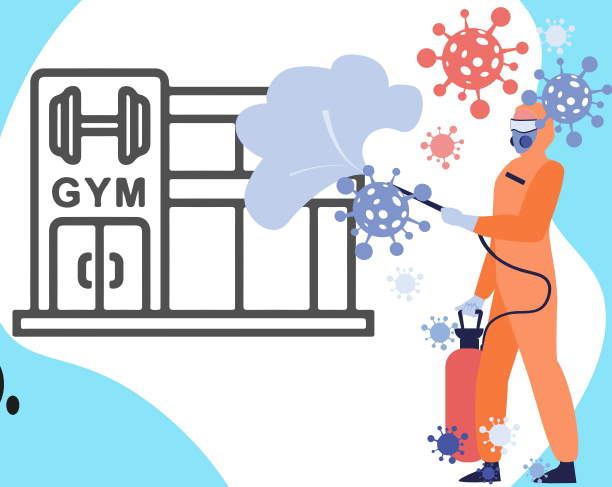


PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD EN CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.



Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta. Es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar / correr / andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo, de no exposición a las gotas, que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

Elementos de entrenamiento. Se consideran elementos de entrenamiento las barras, mancuernas, discos, bases inestables y de suspensión, balones medicinales, colchonetas, entre otros.

Equipos de entrenamiento. Se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

1. ACCIONES PREVIAS A LA ACTIVACIÓN DE OPERACIONES

1.1 Reforzar las instrucciones dadas en las charlas de seguridad previas al inicio de las actividades laborales. Informar a los trabajadores los síntomas asociados al Coronavirus COVID-19.

1.2 Disponer en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies, los cuales deberán ser acordes en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.



1.3 Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico: Cardiovascular, fuerza, zonas funcionales, zonas de estiramiento, recepción, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberá garantizar dicha distancia.

1.4 El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Se recomienda que solo pueda ingresar o estar simultáneamente dentro de las instalaciones una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área. Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes a las diferentes áreas designadas para la realización de actividad física y ejercicio.

1.5 Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuente con una barrera física, de vidrio o plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar los EPP a personal de esta área.

1.6 Propender por el manejo digital de documentos. De requerir recibir documentos en físico, se dispondrá un espacio para la recepción de estos que evite el contacto entre personas, las que deberán hacer uso de los elementos de desinfección en la zona.

1.7 Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.

1.8 Promover el pago de los servicios a través de medios electrónicos o tarjetas para evitar la manipulación de monedas y billetes.

1.9 Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.

1.10 Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letreros o cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.



1.11 Articular el protocolo de bioseguridad con los centros comerciales, concesiones y parqueaderos que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.

1.12 Demarcar cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de personas en cada área. Incluir las áreas y máquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

2. ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PERSONAL

2.1 Verificar el uso adecuado de los EPP en trabajadores, proveedores y usuarios.

2.2 Se sugiere usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes.

2.3 Suministrar a los trabajadores alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas.

2.4 Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

3. INTERACCIÓN PERSONAL DENTRO DE LAS INSTALACIONES

3.1 Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones y al iniciar labores.

3.2 Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersion de la suela del calzado.

3.3 Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.



3.4 Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo.

3.5 Restringir las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración y convocar el menor número de personas, dejando una silla intermedia con el fin de garantizar una distancia mínima de dos 2 metros entre las personas y manteniendo las salas abiertas y ventiladas.

3.6 Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos/día.

3.7 Evitar prestar o intercambiar implementos de trabajo personales como lapiceros, lápices, hojas, sobres, material de oficina, etc.

3.8 Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.

3.9 Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, por parte de usuarios, trabajadores y proveedores.

3.10 Realizar lavado de manos antes y después de retirado el tapabocas.

4. INTERACCIÓN EN TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

4.1 Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso en cada centro de ejercicio físico.

4.2 Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garantice la distancia mínima de 2 metros entre las mismas.

4.3 Lavar las manos antes y después de ingerir alimentos.

4.4 Realizar, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto como: hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesa, sillas.



5. INTERACCIÓN CON TERCEROS

5.1 Realizar al ingreso al centro toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales como laser, digitales, termográficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas. Esta información deberá ser registrada por escrito en un formato que para tal fin se implemente.

5.2 Establecer un protocolo de recepción de insumos que reduzca el contacto entre trabajadores.

5.3 Delimitar los puntos de espera para el ingreso garantizando el distanciamiento físico.

5.4 Establecer horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones. Estos horarios deben ser en momentos diferentes a la atención al público.

5.5 No se permitirá el ingreso de personas con síntomas respiratorios agudos como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con los centros de ejercicio para recibir asesoría acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares.

6. MEDIDAS PARA LA ADMINISTRACIÓN

6.1 Mantener mecanismos de comunicación virtual y telefónica con los usuarios, trabajadores y proveedores con el fin de minimizar al máximo los trámites presenciales.

6.2 Disponer de diferentes canales de comunicación dirigidos a usuarios y trabajadores para garantizar alcance, difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimiento de protocolos.

6.3 Las piezas comunicativas deben ser claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando en paredes y pisos, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y disponibles para el uso, puntos de desinfección, rutas de flujo de personal y usuarios, medidas de protección y autocuidado, protocolos, etc.



6.4 Impartir capacitación en prevención contra el coronavirus COVID-19 a los trabajadores de vigilancia, recepción, mantenimiento, proveedores, entrenadores y aseo, incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza.

6.5 Capacitar al personal de vigilancia y recepción en el seguimiento y control de ingreso al centro de ejercicio físico.

6.6 Coordinar con las empresas de vigilancia y de personal de aseo el suministro al personal de los elementos de protección personal y capacitar sobre su correcto uso. En todo caso, a administración debe suministrar a todo el personal dichos elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

6.7 Establecer horarios de trabajo escalonado.

6.8 Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con termómetro y de síntomas respiratorios por parte de los trabajadores.

7. MODALIDADES DE SERVICIOS PRESTADOS

7.1 Entrenamiento individual libre

7.1.1 Realizar el agendamiento previo, respetando la metodología establecida por el centro.

7.1.2 Cumplir con el protocolo de ingreso del centro, esto es, control térmico, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.

7.1.3 Mantener de manera constante el distanciamiento físico en todas las áreas del centro de ejercicio.

7.1.4 Usar obligatoriamente el tapabocas.

7.1.5 Contar con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.

7.1.6 Asistir sin acompañantes, ya que no se permitirá su ingreso.



7.1.7 Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios

7.2 Entrenamiento personalizado y semipersonalizado

7.2.1 Tanto el entrenador como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal.

7.2.2 El entrenador velará porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean de obligatorio cumplimiento por el usuario.

7.2.3 Para la valoración del usuario, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.

7.2.4 La ubicación del entrenador y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre estos y respecto de las demás personas que se encuentren en esa área.

7.2.5 El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio, con el fin de no realizar desplazamientos dentro del centro.

7.2.6 Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.

7.2.7 Se hará diligenciamiento del formato de soporte de la sesión.

8. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

8.1 Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, entre otros.

8.2 Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las máquinas e implementos utilizados durante el ejercicio.

8.3 Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.



8.4 Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.

8.5 Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.

8.6 Lavar los pisos con un detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de acuerdo con lo establecido por el fabricante.

8.7 Instalar canecas con tapa y preferiblemente pedal dotadas con bolsas negras para el destino final de los elementos de protección personal, que sean de un solo uso o desechables.

8.8 El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad.

8.9 Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

8.10 El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuarios.

8.11 El equipo de servicios generales realizará varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención. Igualmente, realizará con frecuencia la limpieza y desinfección en las áreas, zonas y pasillos de mayor tráfico de usuarios y trabajadores.

8.12 Debe revisarse las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza y desinfección de máquinas, elementos y accesorios usados durante la práctica de ejercicio.

8.13 Los insumos y productos deben estar debidamente rotulados y organizados.



8.14 Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para su fácil consulta y cumplimiento.

8.15 Contar en suficiente cantidad con los insumos para realizar las actividades de limpieza y desinfección, como: escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes y desinfectantes.

8.16 Los EPP deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales, garantizando que se utilicen de manera individual e intransferible.

8.17 Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.

8.18 Realizar frecuentemente la recolección de los residuos.

9. MANEJO DE RESIDUOS

9.1 Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas o tapabocas desechables los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.

9.2 Informar a los usuarios las medidas a tener en cuenta para la correcta separación de residuos.

9.3 Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).

10. MANTENIMIENTO DE LOS SISTEMAS DE AIRE ACONDICIONADO Y VENTILACIÓN

10.1 Iniciar con las zonas de menor contaminación potencial y pasar a las zonas de mayor contaminación al final.

10.2 Realizar el lavado de las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol después de las actividades de mantenimiento. Realizar el cambio de ropa al interior de los establecimientos.



10.3 Desinfectar los filtros con una solución de hipoclorito de sodio al 10% u otro desinfectante apropiado aprobado para su uso contra el SARS-CoV-2, permitiendo que actúe durante al menos 5 minutos antes de retirarlo. Los filtros se pueden embolsar y desechar en la basura regular.

10.4 Garantizar la correcta circulación y recambio del aire externo en espacios cerrados o con escasa ventilación mediante el mantenimiento de ventanas y puertas abiertas, evitando dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia el suelo en una zona inhabilitada tanto para el entrenamiento como para la circulación del personal.

Fuentes de información:

Organización Mundial de la Salud. Orientaciones técnicas sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV). Disponible en: <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidanceOccupational>

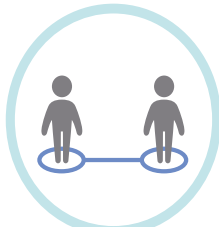
COVID-19 PREVENCIÓN



LAVESE LAS MANOS CON
AGUA Y JABON



DESINFECTE LAS SUPERFICIES



MANTENGA LA DISTANCIA 2M



UTILICE TAPABOCAS



PERMANECA EN CASA



EVITE LAS AGLOMERACIONES



CUBRASE CON EL
ANTEBRAZO