



PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

ANEXO I

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

PROTOCOLO PARA GIMNASIOS

01 de junio de 2021

El COVID-19 es una enfermedad viral que se transmite por vía aérea con las secreciones que se eliminan al hablar, toser, estornudar y por el contacto de las manos con superficies contaminadas por esas secreciones cuando se llevan, sin higiene previa, a la cara y entran en contacto con la boca, nariz y conjuntivas. El mayor riesgo de transmisión se da en ambientes cerrados, mal ventilados con acumulación de personas respirando, hablando, tosiendo o estornudando. Todas las medidas detalladas a continuación son para mitigar la cadena de transmisión.

El presente protocolo tiene como objetivo mantener la bioseguridad de clientes, empleados y la infraestructura del comercio, para así minimizar la diseminación viral frente a la Emergencia Sanitaria de la COVID-19.

Habilitación comercial: gimnasio

Actividades permitidas: trabajos aeróbicos de baja intensidad, individual o grupal, hasta 10 personas, siempre que no se trate de una actividad de contacto o que implique posible contacto, que se utilicen elementos de uso personal.

Método: fijación de turnos programados de 1 hora (45 min. de entrenamiento y 15 min. de limpieza y desinfección) o 1h y 15hs (1h de entrenamiento y 15 min. de limpieza y desinfección).

Modalidad:

Circuitos fijos con sentido único de estaciones.

Se darán turnos para cada actividad que deben cumplirse en forma estricta, de modo de evitar la presencia de muchas personas en el mismo sitio.

Se llevará un registro diario de clientes con los siguientes datos: nombre, apellido, DNI y teléfono de contacto. El objetivo es poder localizar rápidamente en caso de ser necesario.

Se establecerán horarios diferenciados para personas mayores de 60 años y personas que pertenecen al grupo de riesgo (hipertensos arteriales, diabetes, etc.).



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

Medidas de protección:

➤ Personal (entrenador y otros):

En caso de contar con mostrador, se implementará un vidrio protector y/o alguna barrera física que garantice el distanciamiento al momento de atención al público.

Uso obligatorio de tapaboca dentro del local.

Se respetará el distanciamiento físico de 2m. entre el personal laboral y clientes.

Se fomentará el lavado frecuente de manos con agua y jabón, o en su defecto, con alcohol en gel.

Se fomentará cubrirse con el pliegue del codo al momento de toser o estornudar.

No se podrá compartir elementos propios del rubro, además de mate, tazas, salvo que sean previamente lavados y desinfectados.

Se evitará el contacto físico (saludos, abrazos, besos).

➤ Clientes

Se recomienda el ingreso y salida al local con tapaboca. Durante la actividad no es necesario utilizarlo.

Deberá asistir con su botella de agua y toalla personal.

Se respetará el distanciamiento físico de 2m entre personas y entre estaciones (espacios determinados para el trabajo individual).

No compartirá elementos personales como caramayolas, ni aquellos propios de la actividad (pesas, cuerdas, etc.).

Ingresar y retirarse con la misma indumentaria que se utilizó durante la actividad.

No asistir si cursa algún cuadro respiratorio (resfrío, gripe, angina, u otras), si presenta síntomas asociados a COVID-19 o si debe realizar aislamiento obligatorio (positivo o caso estrecho).

➤ Comercio

Promover el entrenamiento centrado en el lema “ENTRAR, ENTRENAR, SALIR”, minimizando el contacto innecesario en vestuarios, baños y áreas comunes.

El entrenador deberá tener preparados y desinfectados los elementos para uso individual del cliente en cada turno.

Se garantizará jabón/alcohol en gel o diluido, y toallas descartables en los baños, mostrador, ingreso o cualquier sitio de uso.



PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O
NOMBRE
DEL GYM

Se garantizará la ventilación frecuente de los ambientes, o de forma continua en caso de alcanzar la capacidad máxima de personas permitidas, aun cuando se presenten bajas temperaturas.

Habilitar baños de uso individual. No se habilitará duchas ni vestuarios.

No se podrá usar los bebederos.

Garantizar la distancia aeróbica mínima de 4 metros. Si se realiza la actividad en condiciones de esfuerzo físico, las distancias se deben incrementar en función de ello (carrera: 5-6mt de distancia; carrera intensa: 10 mt).

Habilitar sector de musculación cada dos máquinas (distancia de usuarios-estación, mínimo de 2 metros).

Con aquellas personas con discapacidad que requieran utilización de implementos como muletas o sillas de ruedas, se prestará atención especial ya que éstas son pasibles de contaminarse.

El gimnasio garantizará que el personal afectado a la prestación de labores se encuentre asintomático a cualquier enfermedad respiratoria (resfrío, gripe, angina, u otras), sin síntomas asociados a COVID-19 o libre de realizar aislamiento obligatorio (caso estrecho o positivo).

No se permitirá el ingreso de toda persona que presente síntoma alguno de COVID-19 (temperatura mayor a 37.5°C, tos, dolor de garganta, resfrío, pérdida de olfato y/o gusto), o que deba realizar aislamiento obligatorio (contacto estrecho o positivo).

En tal caso, se procederá al aislamiento inmediato y simultáneamente se dará aviso al Hospital Zonal Esquel al +54 2945 534654 o llamar inmediatamente al 0800 222 CORO (2676), para que procedan conforme lo dispuesto por las disposiciones de la Autoridad Sanitaria.

MEDIDAS DE DESINFECCIÓN/PREVENCIÓN

Superficies de contacto:

Las superficies de contacto frecuente como picaportes, mostradores, teclados, tableros, teléfonos, perillas, llaves de luz, canillas, bachas, etc., serán limpiadas y desinfectadas siguiendo estos pasos:

- 1° Limpieza con detergente, jabón o producto jabonoso. Secar.
- 2° Desinfección con agua + lavandina (ver anexo I).



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

Las superficies que no puedan ser mojadas, se desinfectarán con una solución hidroalcohólica al 70%, preparando 70% de alcohol medicinal al 96° y 30% de agua.

I - LAVANDINA CON CONCENTRACIÓN 50 g Cl / litro

| | | |
|--------------------------------------|---------------------------|----------------------|
| Preparación para grandes cantidades | 200 ml (1 taza) lavandina | en 10 litros de agua |
| Preparación para medianas cantidades | 100 ml lavandina | en 5 litros de agua. |
| Preparación para pequeñas cantidades | 20 ml lavandina | en 1 litro de agua. |

II - LAVANDINA CON CONCENTRACIÓN 25 g Cl / litro

| | | |
|--------------------------------------|------------------|----------------------|
| Preparación para grandes cantidades | 400 ml lavandina | en 10 litros de agua |
| Preparación para medianas cantidades | 200 ml lavandina | en 5 litros de agua |
| Preparación para pequeñas cantidades | 40 ml lavandina | en 1 litro de agua |

Los locales serán desinfectados completamente al final de la jornada laboral o antes de comenzar la jornada siguiente, incluyendo todas las superficies duras no porosas (pisos, vidrieras, paredes de superficies limpiables, etc.).

El personal deberá utilizar guantes y posteriormente efectuar el correcto lavado de manos.

Ventilación:

El virus se transmite por el aire en espacios mal ventilados, por lo que es necesario contar con ventilación cruzada constante en estos ambientes.

Mantener abierta de **manera constante** al menos una ventana o puerta. Abrir una ventana o puerta del otro lado del salón, y así facilitar que el aire circule naturalmente. La apertura debe ser de **al menos 5cm**.

La climatización en una temperatura ambiente entre 23 – 26°C, asegurando una renovación del aire suficiente. Se debe revisar el sistema de aire acondicionado y especialmente la limpieza de filtros, a pesar de que estos no protegen del COVID.

Información Visual:



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

- Se dispondrá de manera clara y precisa la información sobre los protocolos sanitarios, higiene personal y manejo frente a la aparición de síntomas. Los mismos deberán permanecer exhibidos en los lugares de ingreso y salida del local (ANEXO II).
- Capacidad del establecimiento:

La capacidad será comunicada con señalización visible en el acceso al gimnasio y respetada en todo momento.

La base de este protocolo cumple las normas dispuestas en la Ordenanza Nº 67/2020 y 28/2021 (Flexibilización aislamiento social, preventivo y obligatorio para actividades comerciales), pudiendo ser modificado con el avance de la emergencia sanitaria.

Las actividades y recursos descriptos en este protocolo, es exclusiva responsabilidad del establecimiento. Queda bajo su responsabilidad el control y cumplimiento de las pautas de bioseguridad.

Firmo en conformidad con el Decreto Nacional 260/20, los Decretos Provinciales y Normas sanitarias vigentes (COVID-19).

- PROTOCOLO GIMNASIOS-

Nombre del gimnasio:

Nombre y apellido propietario:

Capacidad máxima de personas por hora (diferenciar pisos o locales):

Dirección:

Teléfono:

Firma/aclaración:



PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

DUPLICADO

La base de este protocolo cumple las normas dispuestas en la Ordenanza Nº 67/2020 y 28/2021 (Flexibilización aislamiento social, preventivo y obligatorio para actividades comerciales), pudiendo ser modificado con el avance de la emergencia sanitaria.

Las actividades y recursos descriptos en este protocolo, es exclusiva responsabilidad del establecimiento. Queda bajo su responsabilidad el control y cumplimiento de las pautas de bioseguridad.

Firmo en conformidad con el Decreto Nacional 260/20, los Decretos Provinciales y Normas sanitarias vigentes (COVID-19).

- PROTOCOLO GIMNASIOS-

Nombre del gimnasio:

Nombre y apellido propietario:

Capacidad máxima de personas por hora (diferenciar pisos o locales):

Dirección:

Teléfono:

Firma/aclaración:



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

ANEXO II

Coronavirus COVID-19

Recomendaciones generales para prevenir virus respiratorios (incluyendo coronavirus COVID-19)

salud

Argentina unida



- Lavarse las manos frecuentemente, sobre todo antes de ingerir alimentos y bebidas, y luego del contacto con superficies en áreas públicas.



- Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el pliegue del codo. Lavarse las manos inmediatamente después.



- Evitar contacto directo con personas que tengan enfermedades respiratorias.



Ministerio de Salud
Argentina

www.argentina.gob.ar/salud



0800 222 1002

opción 1



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

nuevo

Coronavirus COVID-19

saber para prevenir

Produce una enfermedad respiratoria que solo en algunos casos puede complicarse (principalmente en personas mayores). Se transmite por vía respiratoria cuando el contacto es estrecho o por contacto con superficies contaminadas.

cuidados



Lavarse las manos con jabón regularmente.



Estornudar en el pliegue del codo.



No llevarse las manos a los ojos, nariz ni boca.



Ventilar los ambientes.



Limpiar los objetos que se usan con frecuencia.



No compartir platos, vasos u otros artículos de uso personal.

síntomas



fiebre y tos



fiebre y dolor de garganta



fiebre y dificultad para respirar

Si tenés alguno de estos síntomas y estuviste en algún país de circulación del virus o en contacto con algún caso confirmado **no te automediques y consultá al sistema de salud preferentemente por vía telefónica.**

Argentina unida



Ministerio de Salud Argentina

+info
argentina.gob.ar/salud
☎ 0800 222 1002



COEM

PROTOCOLO BIOSEGURIDAD

LOGO O

NOMBRE

DEL GYM

¿Cómo hay que lavarse las manos?

