



PROTOCOLO SANITARIO PARA GIMNASIOS ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

La aplicación del mismo está sujeta a lo dispuesto en el Decreto Presidencial en vigencia al momento de la realización de las actividades contempladas en este protocolo

Actualización del 25/08/2021


Dra. Lidia Sosa Arguero
Viceministra de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.


Dra. Adriana Torres Amador
Directora General de Promoción de la Salud
M.S.P. y B.S.


Abog. Reinaldo Machado
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.


Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.



PROTOCOLO SANITARIO PARA GIMNASIOS ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

Medidas principales:

- Lavar las manos con agua y jabón, por al menos 20 segundos y desinfectarlas con alcohol al 70%.
- Utilizar mascarilla (tapaboca que cubra nariz, boca y mentón).
- Mantener la distancia física de 1,5 metros entre personas.
- Ventilar los ambientes.

Medidas organizativas:

- Designar un coordinador de respuesta ante la pandemia de Covid-19.
- Realizar las clases grupales en espacios cerrados y abiertos, garantizando cuatro (4) metros de distancia entre personas.
- Facilitar lavamanos con agua corriente, con jabón líquido y papel secamanos o secamanos eléctrico. Estos lavamanos deben ser mantenidos en buenas condiciones, esto implica, limpieza del dispositivo al menos 2 veces al día, o hasta 3 si es un sitio de alta concurrencia. Los frascos de jabón líquido deben desecharse después de cada uso, y no ser recargados. Si no es posible garantizar el mantenimiento correcto de los lavamanos, el local deberá garantizar la disponibilidad de soluciones alcohólicas líquidas o en gel al 70%, cuidando que los frascos se encuentren constantemente visiblemente limpios. Se debe considerar que el alcohol se evapora fácilmente, por lo que se debe resguardar de la luz solar.
- Controlar el lavado de manos y el uso de mascarillas antes del ingreso al gimnasio.
- Intensificar la frecuencia de la limpieza y desinfección diaria de todas las superficies, mobiliario, estanterías u otros elementos de frecuente utilización.
- Garantizar la provisión de agua, jabón líquido, alcohol al 70% y toallas de papel desechables en los sanitarios.

Dra. Adriana
Dirección General de Promoción de la Salud



Abog. Reinaldo Machado
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

Lic. Gustavo Montañez
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.
Paraguay de la gente

- Instalar mamparas de plástico o similar, rígido o semirrígido, de fácil limpieza y desinfección, de forma que, una vez instalada quede protegida la zona de trabajo, procediendo a su limpieza en cada cambio de turno. Si no fuera posible la instalación de mamparas, el personal de atención al público llevará sobre la mascarilla, una pantalla facial protectora de toda la cara, adecuada a la actividad que van a desarrollar.
- Airear las salas y/o salones (abrir ventanas y puertas, incluso cuando se utilice ventilador y aire acondicionado)
- Limpiar los filtros de aire acondicionado una vez por semana.
- Instalar señaléticas para guiar el flujo, para la entrada y salida.
- Utilizar herramientas virtuales (redes sociales, páginas web, etc) para comunicar a los usuarios cualquier información referente a las disposiciones de salud para toda la comunidad, utilizando la información oficial de los medios de comunicación del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Ante la aparición de caso sospechoso de Covid-19 entre directivos y/o colaboradores, seguir las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Realizar un seguimiento de los trabajadores en aislamiento domiciliario o internación para brindar apoyo y acompañamiento.
- En caso de utilizar tarjetas de estacionamiento, estas deberán ser de material plastificado para posibilitar ser desinfectadas con alcohol al 70% luego de cada utilización. Se habilita además la posibilidad de utilizar el sistema de Valet Parking cumpliendo con todas las recomendaciones pertinentes.

Clientes y/o usuarios

- Presentar, obligatoriamente, un certificado médico para el ingreso al gimnasio.
- Contar, obligatoriamente, con el kit de aseo: mascarilla (guardar en bolsa cerrada durante el entrenamiento), toallas personales, termitos o botellitas de agua personales, alcohol al 70% con atomizador, papel desechable.
- Agendar previamente los turnos para el entrenamiento, vía telefónica.
- Firmar el consentimiento informado.



Abog. Bernardo Machado
 Asesor Técnico
 Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
 M.S.P. y B.S.

**GOBIERNO
 NACIONAL**



- Evitar permanecer dentro de las instalaciones del gimnasio una vez terminado el horario de entrenamiento de cada usuario.
- Evitar llevar acompañantes, su presencia está restringida dentro del gimnasio.

Entrenamiento

- Realizar la desinfección de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, elípticas, mancuernas, kettlebell o pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) al inicio y al final de su uso en cada clase.
- Establecer que durante la práctica del entrenamiento la distancia mínima entre los clientes y entrenadores sea de 1,5 metros de distancia.
- No compartir los implementos (colchonetas, cintas de suspensión, mancuernas, kettlebell o pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) con otros clientes y/o usuarios sin la previa desinfección de los materiales.
- Utilizar mascarilla, en forma obligatoria para los entrenadores en el momento de las clases de entrenamiento. Para los clientes y/o usuarios es opcional en el momento del entrenamiento.


 Dra. Adriana Re...
 Dirección General de...



 Abog. Reinaldo Machado
 Asesor Técnico
 Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
 M.S.P. y B.S.


 Lic. Gustavo Montañez
 Asesor Técnico
 Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
 M.S.P. y B.S.



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
 Y BIENESTAR SOCIAL**


**GOBIERNO
 NACIONAL**

Paraguay
 de la gente

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo.....
....., con CI N°....., teléfono....., de....años de
edad, con domicilio en las calle

.....
de la Ciudad de....., del Departamento.....,
declaro que me han informado y explicado suficientemente los beneficios y
posibles riesgos de la práctica de deporte.

Entiendo que nos encontramos en el curso de una pandemia por COVID-19,
una enfermedad producida por un virus que se contagia de una persona a otra.
Incluso personas que aparentan estar completamente sanas pueden transmitir
el virus. Esta enfermedad puede tener complicaciones e inclusive provocar la
muerte. Entiendo que ninguna persona puede estar segura de no estar
infectada.

Además, se me ha explicado claramente que, aunque se tomen absolutamente
todas las medidas recomendadas, no hay seguridad absoluta de que yo no me
pueda enfermar. Para disminuir estos riesgos, los profesionales y todos los
funcionarios que estén en contacto conmigo tomarán medidas de protección.

Confirmando que toda la información que he proporcionado al recinto deportivo y
sus colaboradores es completa y verdadera. Asisto voluntariamente a este
recinto deportivo, y declaro que no he tenido signos/síntomas compatibles con
COVID-19 en los últimos 10 días.

Me encuentro sin tos, dolor de garganta, congestión/secreción nasal, dificultad
respiratoria, fiebre, escalofríos, dolores musculares, pérdida de olfato (anosmia)
y/o pérdida del gusto (disgeusia).

Así mismo, declaro que no he tenido contacto con personas sospechosas o
confirmadas con COVID19. Doy fe de no haber omitido o alterado datos al
exponer mis antecedentes clínicos actuales. Si llego a tener cualquiera de
estas manifestaciones, o entrar en contacto con otra persona que las tuviere,
me comprometo a avisar inmediatamente al personal del recinto deportivo.

Firma del titular o responsable.....

Aclaración.....

Fecha.....



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

Abog. Reinaldo Machado
Asesor Técnico
Viceministerio de Rectoría y Vigilancia de la Salud
M.S.P. y B.S.

**GOBIERNO
NACIONAL**



*Paraguay
de la gente*