



*Protocolo para
la Apertura y Funcionamiento de Gimnasios ante la
Pandemia de covid-19*



Protocolo para la Apertura y Funcionamiento de Gimnasios ante la Pandemia de covid-19

PROTOCOLO PARA LA APERTURA Y FUNCIONAMIENTO DE GIMNASIOS ANTE LA PANDEMIA DE COVID-19

INTRODUCCIÓN:

El presente protocolo, elaborado por la Asociación Paraguaya de Fisicoculturismo y la Dirección General de Vigilancia de la Salud, ha sido avalado por el Centro de Operaciones de Emergencia, será aplicado en los gimnasios del país. La dinámica actual de la pandemia y las características de la COVID-19 indican que existe circulación comunitaria, por lo tanto, somos potenciales portadores del mismo.

La evidencia que se dispone sobre la presencia del virus en nuestro entorno y los mecanismos de transmisión nos permite diseñar estrategias eficaces de prevención, por lo que es de capital importancia la necesidad de conocer y poner en práctica dichas medidas.

ALCANCE:

Las siguientes recomendaciones establecen las acciones a realizar en todos los gimnasios del país, en materia de promoción de la salud así como las medidas de prevención y protección para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.

OBJETIVOS:

- Unificar criterios sobre medidas sanitarias a ser adoptadas en gimnasios del país teniendo en cuenta posible exposición al coronavirus.
- Conocer el proceso a emplear para limpieza y desinfección adecuadas de gimnasios del país.
- Identificar los distintos desinfectantes y su correcto manejo.
- Reorientar la actividad física misma hacia la nueva demanda social y de salud, sin olvidar la finalidad eminentemente educativa de la misma.

MEDIDAS ORGANIZATIVAS:

Clientes y/o usuarios

- Presentar, obligatoriamente, un certificado médico para el ingreso al gimnasio.



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

 **GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*

- 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.
- Evitar el uso de accesorios (joyas, relojes, lentes, piercing, etc.)
- 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.
- Firmar una carta de compromiso donde manifiesta comunicar al establecimiento ante aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones. (ver anexo 1).

Gimnasios

- Suspender el uso de áreas comunes. Las cafeterías, restaurantes, bares o áreas comunes en los gimnasios no serán habilitados en esta fase, solo se podrán vender productos para llevar.
- Suspender en esta fase las clases grupales como: spinning, danza o ritmos y los deportes de contacto como las artes marciales y el boxeo.
- Habilitar un lavamanos en la entrada de cada gimnasio, con disponibilidad de agua y jabón líquido, alcohol en gel, toallitas de papel desechables, basurero (con pedal preferentemente), además de una alfombra de desinfección de calzados.
- Controlar la temperatura corporal para el ingreso de los clientes y/o usuarios, entrenadores, administrativos y proveedores.
- Firmar una carta de compromiso donde manifiesta comunicar al establecimiento ante aparición de cualquier síntoma de COVID-19 en los 14 días siguientes al uso de las instalaciones. (ver anexo 1).
- Agendar previamente los turnos para entrenamiento para cada cliente y/o usuario. Cada cliente y/o usuario deberá disponer de un horario para acudir al gimnasio. Estos agendamientos se podrán realizar vía telefónica (no se podrá acercarse al lugar del gimnasio para realizar los agendamientos).
- Llevar un registro con nombre y número de teléfono de los clientes y/o usuarios para poder contactar en caso de necesidad.
- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas, en la recepción y todas las instalaciones del gimnasio.
- Proveer protector facial y mascarilla para el personal de secretaría.
- Implementar sistemas de control de asistencia que eviten el contacto físico para verificar la asistencia de los clientes y/o usuarios, entrenadores y administrativos.
- Equipar sanitarios con jabón líquido, alcohol en gel y toallitas de papel desechables.



- Suspender el uso de duchas y saunas. Recomendar que los usuarios se duchen en sus casas.
- No utilizar los vestuarios para cambiarse la ropa más de 2 personas a la vez. Si el vestuario es amplio delinear con cintas la distancia de 2 metros.
- Airear las salas y/o salones, de manera natural (abrir ventanas, puertas, extractores de aire). No utilizar aire acondicionado o ventiladores.
- Instalar señaléticas para guiar el flujo, para la entrada y salida.
- Suspender temporalmente el uso de bebederos.
- El uso de mascarillas es obligatorio para todas las personas que ingresan y trabajan en el gimnasio.
- 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.
- Las personas del grupo de riesgo deberán tener un espacio u horario especial para su entrenamiento.

MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN

- Informar sobre las medidas preventivas dispuestas por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Capacitar al personal sobre los signos y síntomas de la enfermedad, enfatizando en la importancia de la identificación de los mismos y del reporte en caso de aparición de algún signo o síntoma con su superior y/o responsable del gimnasio.
- Lavarse las manos con agua y jabón y utilizar alcohol en gel frecuentemente, principalmente antes y después de firmar documentos como contratos, o al realizar pagos.
- Realizar un registro diario de todos los procesos instalados en el marco de este protocolo: filtro de ingreso, provisión de insumos para lavado o higiene, señalética para facilitar el distanciamiento físico, clausura de áreas comunes, correcto uso de mascarillas, etc.
- Aplicar un filtro a la entrada en el gimnasio para todas las personas que van a ingresar, como control de temperatura y preguntas generales sobre síntomas del Covid-19.
- Indicar el retorno al hogar de toda persona con temperatura elevada ($\geq 37.5^{\circ}\text{C}$), tos seca, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, instando a quedarse en su casa y a seguir todas las recomendaciones del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Si la persona afectada es un trabajador notificar al encargado del gimnasio para seguimiento del caso.



- Controlar el lavado de manos y el uso de mascarillas antes del ingreso al gimnasio.
- Suspender todas las actividades que involucren aglomeración y concentración física de personas hasta nuevo aviso de la autoridad sanitaria.
- Realizar un seguimiento de los trabajadores en aislamiento domiciliario o internación para brindar apoyo y acompañamiento.
- Monitorear las disposiciones que se establezcan desde las autoridades competentes para la modificación de acciones en caso de que sea necesario.

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/o usuarios y entrenadores sea de 2 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.
- Establecer un periodo máximo de 50 minutos para la duración del entrenamiento de cada cliente y/o usuario, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias.



ANEXO 1

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., con CI N°....., 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 14 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 COVID-19. 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.....

Aclaración.....



Ministerio de
**SALUD PÚBLICA
Y BIENESTAR SOCIAL**

**GOBIERNO
NACIONAL**

*Paraguay
de la gente*