



Gobierno del
Estado de Sonora

Servicios de
Salud de Sonora

Coordinación de Servicios de Salud y
Proyectos Estratégicos
Dirección General de Promoción a la Salud
y Prevención de Enfermedades
Dirección de Promoción de la Salud

PROTOCOLO PARA REAPERTURA DE GIMNASIOS POR COVID-19



covid19.saludsonora.gob.mx

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN:   @SSaludSonora



SONORA



Reapertura de Gimnasios por COVID-19

En la actualidad los gimnasios o espacios que están destinados para la práctica de un deporte o rutina de ejercicio, **son sitios o entornos capaces de concentrar una gran cantidad de personas en un momento o lugar determinado, lo que incrementa el riesgo de transmisión del virus SARS-CoV-2** que causa la enfermedad COVID-19, entre quienes realizan algún tipo de actividad física.

En la **Nueva Realidad**, la puesta en práctica o adopción de estilos de vida saludables permitirán a la población contar con elementos o herramientas que les ayuden a mantener un buen estado de salud, no solo ante la presencia de COVID-19, sino que además ante otro tipo de enfermedades.



Tomando en cuenta lo anterior, **los gimnasios son escenarios en donde el aumento de casos y contagios pueden multiplicarse exponencialmente**, por lo que es necesaria la intervención directa y puntual de las instancias o dependencias oficiales que regulen la reapertura gradual y sistemática de sus actividades tomando en cuenta los siguientes puntos:

- **El dueño o administrador del lugar**, será el responsable de facilitar los medios o herramientas necesarias para que el personal reciba una capacitación avalada por una institución de salud sobre los signos y síntomas de la enfermedad.
 - Enfatizando la importancia de la identificación de los mismos y del reporte oportuno en caso de aparición de alguno de estos, a su superior y/o responsable del sitio.
- **Medidas de higiene y prevención para mitigar el contagio por COVID-19.**
 - Con la finalidad de contar con personal capacitado y se lleven a cabo el conjunto de medidas y actuaciones para asegurar el mejor nivel de seguridad e higiene posibles, limitando al máximo la probabilidad de contagios para afrontar la reapertura gradual y responsable de los gimnasios.

Control de accesos

El o los puntos de entrada al establecimiento, **son un escenario trascendental dentro de la operación de estos establecimientos** de manera que, en este primer escenario se identifique a personas que al momento del ingreso presenten síntomas o algún tipo de enfermedad respiratoria y se brinde información sobre el tema.

Para el cumplimiento de esta actividad los filtros de control sanitario, son una herramienta útil y práctica por lo que deberá de seguir las siguientes recomendaciones:

Antes de iniciar cada turno laboral el encargado del lugar, **hará una inspección detallada para verificar que existan las condiciones necesarias para el cumplimiento de las medidas de prevención y protección enlistadas en el presente protocolo**, los resultados de la revisión deberán ser anotados en una bitácora de seguimiento que se debe resguardar como medida de control.



- **El filtro deberá realizarse de manera ágil**, evitando filas y aglomeraciones por lo que la administración del lugar deberá buscar estrategias idóneas para el ingreso de los usuarios al gimnasio.
- **Definir un acceso ordenado.**
 - Colocar señales en el piso que identifique la ubicación del usuario durante la espera para ingresar al gimnasio, manteniendo una distancia mínima de 1.5 metros entre personas.
- **Las personas encargadas del filtro deben usar cubreboca y lavarse las manos con agua y jabón** o aplicarse gel antibacterial al 70% de alcohol constantemente.
- **Instalar bandejas y/o tapetes sanitizantes para el calzado.**
- **Aplicar gel antibacterial a los usuarios.**
- **Medir la temperatura de cada usuario antes de ingresar.**
 - En caso de ser mayor a 37.5°C, esperar un lapso de 5 minutos para tomar una segunda medición, en caso de persistir no permitir el acceso, así como también si la persona presenta síntomas de resfriado o COVID-19.



- **Realizar preguntas y/o entrevistas a los usuarios** sobre su estado de salud de un lapso de 24 horas previas al ingreso al gimnasio:
 - ¿Tiene o ha tenido fiebre?
 - ¿Presenta o ha presentado tos?
 - ¿Tiene o ha tenido dolor de cabeza?
 - ¿Tiene o ha sentido malestar general?
- **Se recomienda que no asistan al gimnasio personas en riesgo como adultos mayores de 60 años;** personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodeprimidos; y embarazadas.
- **Exhortar a los usuarios el uso correcto del cubreboca en todo momento** (Ver anexo 1), la sana distancia de mínimo 1.5 metros entre personas y aparatos, así como lavarse las manos constantemente con agua y jabón o usar gel antibacterial al 70% de alcohol.
- **Se sugiere agendar previamente los turnos para el entrenamiento de cada usuario por vía telefónica,** para evitar aglomeraciones en el gimnasio. A estos se les asignará un horario para acudir a este.

Medidas generales de higiene y prevención:

- **No saludar de mano,** beso o abrazo.
- **Facilitar dosificadores de gel antibacterial al 70% de alcohol,** preferentemente con dosificador automático.
- **En todo momento se debe mantener la sana distancia de 1.5 metros.**
- **Eliminar todos los accesos de contacto,** por ejemplo, con huella dactilar, sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- **Transmitir mensajes educativos de prevención y autocuidado de la salud** sobre COVID-19 a través de audios y vídeos.
- **No compartir bebidas,** otros alimentos, pomadas u otros productos, incluidos los de higiene personal o de primeros auxilios, necesarios para el entrenamiento.
- **Recomendar a los usuarios llevar toallitas desinfectantes para uso personal.**



Empleados del gimnasio:

- **Se recomienda realizar un registro diario (p.e. bitácoras) de todos los procesos instalados en el marco de este protocolo:**
 - Filtro de ingreso.
 - Provisión de insumos para lavado y desinfección.
 - Anuncios o marcas en el piso para facilitar la sana distancia.
 - Clausura de áreas comunes.
 - Correcto uso de mascarillas, etc.
- **Contar con equipos de protección** para que los trabajadores del gimnasio utilicen cubreboca y careta protectora en todo momento.
- **Se sugiere limpieza de los uniformes y vestuario laboral diariamente** con temperaturas superiores a 60 grados.
- **Organizar el área de la caja**
 - La caja y la recepción se pueden proteger con barreras físicas (mamparas de seguridad) o alternativamente, el personal debe usar cubreboca, careta y tener disponible gel desinfectante para manos.
- **Preparar la información adecuada sobre todas las medidas preventivas a adoptar**, mediante carteles y folletos informativos en todas las áreas del gimnasio.
- **Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas** cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.
- En caso de ingreso de proveedores al gimnasio, **deberá pasar por el filtro sanitario instalado a la entrada del lugar.**
- Los gimnasios más grandes pueden considerar la opción de **asignar a empleados a salas o áreas específicas** para asegurarse de que los equipos se desinfecten con rapidez después de que se usen.
- **Estas acciones deben anunciarse por los medios que la empresa considere pertinente**, se sugiere 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 de las autoridades de salud.

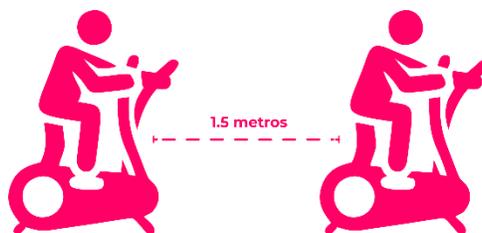
Sanitarios, regaderas y vestuarios.

- Reducir el aforo a un 50%.
- Organizar los espacios para garantizar la sana distancia (por ejemplo, proporcionar puestos de uso alterno o separados con barreras especiales), también regulando el acceso a los mismos.
- Alternar duchas con distancias mínimas de 1.5 metros y llevar a cabo la limpieza y desinfección de éstas o del lugar mínimo dos veces al día.
- Se sugiere el uso y resguardo de una bitácora de limpieza y desinfección a cargo del gerente o responsable del lugar.
- Equipar sanitarios con jabón líquido, gel antibacterial y toallas de papel desechables.
- Se sugiere que el usuario se duche en casa.



Área de libre acceso.

- Reducir el aforo al 50% de la capacidad.
- Reorganizar los espacios y las estaciones de entrenamiento manteniendo la sana distancia de 1.5 metros entre cada máquina (de musculación o cardiovascular) y entre personas.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones, respetando a trabajadores y usuarios, una vez completo el aforo establecido **ninguna persona podrá acceder al área hasta el término de la actividad programada.**
- Se debe recomendar el uso de dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- Asegurar una ventilación adecuada con aire exterior de todos los espacios interiores.





Área de clases grupales (spinning, yoga, zumba, pilates, artes marciales mixtas, etc.)

- **Instalar dosificadores de gel antibacterial al 70% de alcohol.**
- **Reducir el aforo de la sala al 50%**
- **Mantener la sana distancia de 1.5 metros.**
- Al inicio y al final de la actividad, **el usuario deberá limpiar y desinfectar la bicicleta por completo**, así como el suelo en caso de sudoración.
- Los usuarios serán los encargados de llevar **su propio material para ejercicios tácticos** o entrenamientos específicos.
 - En caso de que no sea posible, se debe tener un plan para que los usuarios limpien y desinfecten todo el equipo compartido, tapetes, balones, casilleros, etc., antes y después de cada uso.
 - El entrenador del área debe garantizar la desinfección de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, elípticas, mancuernas, pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) al inicio y al final de su uso en cada clase.
- **Mantener abiertas las ventanas y las compuertas exteriores** y facilitar la renovación del aire.
- **Los instructores deben utilizar cubreboca y careta protectora facial**, durante el entrenamiento.
 - Para los usuarios es opcional en el momento del entrenamiento.
- **Se sugiere agendar previamente los turnos para el entrenamiento de cada usuario por vía telefónica**, para evitar aglomeraciones en el gimnasio.
 - A estos se les asignará un horario para acudir al gimnasio.
- **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.
- **Se sugiere posponer o cancelar eventos**, como torneos, que promuevan que se reúnan personas.

Área de piscina:

A pesar de que no hay evidencia científica que demuestre que el virus pueda ser transmitido a través del agua, **se sugiere que los gimnasios que cuenten con servicio de piscinas permanezcan cerrados**, pero de ser indispensable su funcionamiento deben cumplir con ciertas recomendaciones:

- **Reducir el aforo al 50% de la capacidad.**
- **Mantener los procesos de cloración adecuados para nulificar la transmisión del virus.** Mantener el sistema de cloración entre 1.5 partes por millón (ppm) y 2 partes por millón (ppm) de cloro, así como la filtración y la recirculación del agua las 24 horas.
- **Antes y después del uso de la piscina los usuarios deben ducharse con agua y jabón.**
- Recomendar a los usuarios la **utilización de gafas debido a la concentración de cloro**, así como para evitar posibles contagios.
- Solicitar el **uso obligatorio de calzado para natación** en el entorno de la alberca.
- **Mantener la sana distancia de 1.5 metros.**
- **Aplicar limpieza de bordes y escaleras al final de cada entrenamiento o clase.**
- **Se sugiere agendar previamente los turnos para el entrenamiento de cada usuario por vía telefónica**, para evitar aglomeraciones en el gimnasio.
 - A estos se les asignará un horario para acudir al gimnasio.



Medidas para áreas de snack, cafetería o restaurante

- **El personal encargado debe:**
 - Mantener el cabello recogido en todo momento.
 - No tener barba ni bigote.
 - No portar accesorios como aretes, relojes, anillos, (debido a que se consideran reservorios de virus y demás microorganismos).
- 
- **Realizar lavado de manos con agua y jabón** o usar gel antibacterial al 70% de alcohol durante al menos 20 segundos antes de:
 - Iniciar el turno.
 - Cada vez que se atiende a un usuario.
 - Manipular alimentos y/o productos de consumo humano, así como superficies de contacto con los mismos.
 - Si se utilizan guantes desechables al manipular alimentos y/o productos de consumo humano, **estos no sustituyen el lavado de manos con la técnica correcta.**
 - **Uso correcto de cubreboca durante la preparación de alimentos o bebidas.**
 - **Usar vajilla desechable, como utensilios, platos, vasos y cubiertos.** Si no es factible o no es conveniente usar utensilios desechables, asegúrate que se manipule toda la vajilla y los utensilios no desechables preferentemente con guantes. Posteriormente deben lavar y desinfectar la vajilla.
 - **Usar guantes desechables al limpiar mesas, lavar platos o cuando haya riesgo de contaminación.** Al terminar desecharlos correctamente y lavarse las manos con agua y jabón (ver anexo 2).
 - **Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.**
 - **No saludar de mano, beso o abrazo.**
 - **Colocar dispensadores de gel antibacterial para los clientes.**
 - **Cubrir nariz y boca al momento de estornudar** (aún con uso de cubreboca), posteriormente sustituirlo por uno limpio y lavarse las manos con agua y jabón o usar gel antibacterial.
 - **Se sugiere colocar barreas físicas entre cliente y cajero.**

- **Colocar señales en piso que identifique la ubicación del cliente durante la espera para realizar su pedido**, manteniendo una distancia mínima entre personas de 1.5 metros.
- **Reducir áreas de autoservicio** (buffet, barra de salsas, verdura y especias, barra de bebidas, etc.).

- No hay evidencias que demuestren que el COVID-19 pueda propagarse a través de los alimentos. Sin embargo, **el hecho de que las personas compartan utensilios y se congreguen al adquirir los alimentos, puede suponer un riesgo.**



- **Las mesas deberán contar con barreas físicas separando a un comensal de otro** (protegiendo frente y laterales de cada cliente). Así mismo, la distancia entre mesas debe asegurar la sana distancia de 1.5 metros.

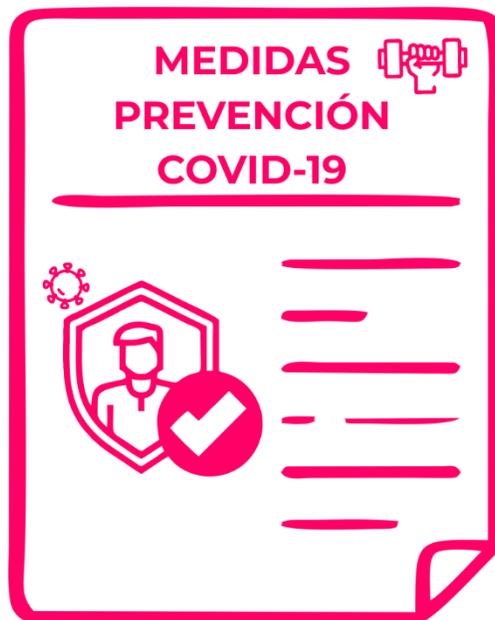
Instalaciones térmicas y sistemas de climatización

- **Asegurar una ventilación adecuada con aire exterior** de todos los espacios interiores.
- **Es importante asegurar una ventilación regular dejando acceder el máximo aire del exterior** (por ejemplo, a través de ventanas), incluso aunque dispongamos de una ventilación mecánica.
- **Una hora y media antes de la apertura de la instalación, fijar la ventilación a máxima velocidad.** Una vez abierta la instalación a los usuarios, pasada una hora y media, fijar la ventilación a una velocidad de confort o más baja.
- **Verificar los extractores de los baños y mantener una ventilación activa las 24 horas del día y los 7 días de la semana**, evitando abrir posibles ventanas para garantizar una correcta circulación del flujo del aire y que el posible aire contaminado no se propague hacia otras direcciones.



Medidas generales de comunicación con los usuarios

- Para un mayor aseguramiento de cumplimiento de las medidas de seguridad e higiene por covid-19 **se sugiere compartir información con clientes antes de la reapertura de las instalaciones sobre las medidas de seguridad y prevención sanitaria** a través de canales de comunicación habituales.
- **Compartir dentro del gimnasio las medidas de seguridad sanitaria generadas por la asociación**, ya sea en póster, vídeos en pantallas o audios.





ANEXO 1

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA

CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora

USO CORRECTO DEL CUBREBOCA



1 Antes de ponértelo, lávate las manos con agua y jabón o con gel antibacterial al 70% de alcohol con la técnica correcta.



2 Saca el cubreboca tomándolo de las ligas.



3 Pasa por tu cabeza u orejas las cintas elásticas, sin tocar la parte interna de cubreboca.



4 Colócalo cubriendo boca y nariz.



5 Ajústalo bien para reducir el mínimo espacio entre la cara y el cubreboca.



6 Mientras lo traigas puesto, evita tocarlo.



7 No lo compartas, ni reutilices.



8 Por ningún motivo dejes el cubreboca sobre la mesa, ni otra superficie.

#QuédateEnCasa





ANEXO 2

COMO QUITAR LOS GUANTES CORRECTAMENTE



CORONAVIRUS
(COVID-19) **SALUD SONORA**

INFÓRMATE EN: @SSaludSonora
 covid19.saludsonora.gob.mx

¿SABES COMO QUITARTE LOS GUANTES DE FORMA SEGURA?

El uso de guantes como medida de protección solo se recomienda mediante ciertas condiciones.



1. Sujeta la parte exterior del guante por la muñeca, con cuidado de no tocar tu piel.



2. Despega el guante jalando de adentro hacia afuera.



3. Toma el guante que acabas de quitar con la mano con guante.



4. Coloca tus dedos dentro del guante solo a la altura de la muñeca, cuidando no tocar este.



5. Gira el segundo guante al revés y sácalo de tu mano dejando el primer guante dentro del segundo.



6. Tira los guantes en el bote de la basura. No los reutilices.



7. Lava tus manos con agua y jabón inmediatamente después de desechar los guantes.



#QuédateEnCasa





Fuente:

- <https://www.gcasesoriadeportiva.com/2020/04/13/medidas-y-pautas-para-la-reapertura-de-centros-deportivos-y-gimnasios-frente-al-covid-19/> Recuperado el día 29 de junio de 2020.
- https://www.tulsa-health.org/sites/default/files/2020-05/FitnessRecreation_Centers_ReopeningGuidance_spa.pdf. Recuperado el día 17 de julio de 2020.
- <https://www.mspbs.gov.py/dependencias/portal/adjunto/bb3d2b-20200611ProtocoloGimnasios.pdf> Recuperado el día 17 de julio de 2020.
- <https://www.sanpedro.gob.mx/coronavirus/archivos/2.%20Protocolo%20para%20Clubes%20Deportivos,%20Gimnasios%20y%20Academias%20Culturales.pdf> Recuperado el día 07 de julio de 2020.
- <https://drive.google.com/file/d/1MAanhQund-QBL8cMQ8q-A9jbJ9ennHPu/view> Recuperado el día 08 de julio de 2020.