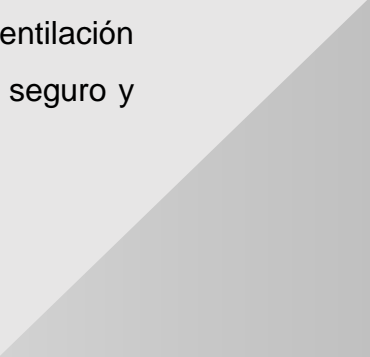


**RECOMENDACIONES PARA
LA REAPERTURA DE
GIMNASIOS**

JULIO 2020


SALUD PREVENTIVA

- Los clubes y gimnasios son agentes de salud, su rol fundamental contribuye al bienestar físico y psíquico de la población, especialmente en tiempos de aislamiento. Los gimnasios actúan como centros de salud preventiva y se convierten en aliados de la salud pública.
 - La actividad física fortalece el sistema inmunológico, aumenta la capacidad metabólica para dar respuesta a enfermedades respiratorias como los coronavirus y reduce los niveles de estrés. De acuerdo al informe del 28 de marzo de la Organización Mundial de la Salud, las personas con enfermedades no transmisibles (ENT) son más vulnerables a enfermar de gravedad como consecuencia del virus.
 - Los beneficios de la actividad física para la salud biológica se observan en el control de peso corporal, una mejor tolerancia a la glucosa, la densidad mineral ósea, el perfil de colesterol, entre otros.
 - Los principales factores de riesgo de esta enfermedad que invade al mundo y los efectos negativos del aislamiento son especialmente controlados por el ejercicio físico.
 - La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Secretaría de Salud señalan que no hay evidencia de que fluidos corporales como el sudor sean capaces de contagiar este virus.
 - Teniendo en cuenta que, según la evidencia actual, los mecanismos de transmisión de esta enfermedad se relacionan con el contacto estrecho entre personas y el contacto con superficies que puedan estar contaminadas, el sector propone implementar las condiciones necesarias para asegurar las medidas de distanciamiento, limpieza, desinfección y ventilación adecuadas que permitan establecer un entrenamiento seguro y ordenado.
- 

CONSIDERACIONES SOCIO ECONÓMICAS

- Nuestro sector, que se compone de más de 8000 gimnasios distribuidos a lo largo y a lo ancho del territorio nacional, todos ellos pequeñas y medianas empresas de capitales cien por ciento nacionales y emplea a alrededor de 80.000 trabajadores directos, ha resultado sino el más, uno de los más severamente afectados. Todos los gimnasios han sido obligados a cesar su operación por completo y sin ningún tipo de excepción.
- Como consecuencia del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio nuestro sector carece por completo de ingresos, se encuentra imposibilitado de generarlos -sea de la forma tradicional o mediante otros medios- y se encuentra obligado a mantener sus puertas cerradas.
- La estructura de costos de los gimnasios se compone básicamente de costos fijos (sueldos, alquileres, servicios públicos e impuestos) por lo que un gimnasio cerrado exige el mismo esfuerzo económico que un gimnasio abierto. En su mayoría los locales son alquilados y han requerido altos niveles de inversión para su funcionamiento. En el contexto mencionado y con absoluta incertidumbre temporal respecto del futuro, la situación de todo el sector se ha vuelto insostenible.

CONSIDERACIONES PARTICULARES ACTIVIDAD DE CERCANIA

- La actividad de los gimnasios es de cercanía, esencialmente barrial, por lo tanto no incentiva el uso del transporte público.
 - La mayoría de los clientes, habita a 500 metros de distancia.
 - Asimismo, en la primera fase implementaremos todos nuestros esfuerzos para minimizar la utilización del transporte público por parte de nuestros empleados.
- 



NUESTRO PLAN
Medidas y Cuidados

DESINFECCIÓN

- Cada espacio de trabajo y de atención al público deberá contar con esquemas intensificados de procesos limpieza y desinfección de todas las superficies de uso compartido dentro del gimnasio.
- Se dispondrá de los elementos necesarios para que los mismos puedan ser desinfectados por los usuarios luego de su utilización.
- El personal de limpieza deberá contar con todos los elementos de seguridad necesarios para controlar y minimizar la exposición.
- La frecuencia estará establecida en función del tránsito y cantidad de personas, debiendo asegurarse la limpieza de superficie y contacto frecuente instalando estaciones de higiene en cada sector.
- Se deberán desinfectar las herramientas y equipos de trabajo.
- Se ofrecerá alcohol en gel en todos los espacios comunes y se garantizará la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos con agua y jabón en sanitarios .
- Se fomentará que los usuarios traigan sus propios elementos para uso individual.

VENTILACION

- Se mantendrá una ventilación permanente en todos los espacios abiertos al público.
- Las puertas de acceso a los espacios colectivos se mantendrán abiertas para favorecer la ventilación.
- La ventilación se renovará por medio de extracción mecánica y/o ventilación natural.
- No estarán permitidos los ventiladores.

ACCESO

- Se realizará el control de temperatura de la totalidad del personal y de los usuarios al ingreso al establecimiento, en la recepción del gimnasio.
- No se utilizarán termómetros de contacto.
- Si presentaran síntomas de la enfermedad no deberá ingresar y se pondrán en marcha los protocolos para rescate del enfermo.
- Se deberá informar y capacitar a los empleados del gimnasio en reconocimiento de síntomas de la enfermedad (de acuerdo con lo establecido en el Decreto 206/2020 art 15) y de las medidas de prevención del COVID-19 de acuerdo con la información oficial que comunica el Ministerio de Salud de la Nación.
- Se permitirá el ingreso al gimnasio exclusivamente a la población que no constituye grupo de riesgo.
- El ingreso de empleados y usuarios será controlado mediante la firma de una declaración jurada que manifiesta su buen estado de salud, no obligación de cuarentena, ni vínculo cercano con persona afectada.

RASTREO DE CONTACTOS

- Para facilitar el control de la propagación de la enfermedad en la comunidad a través de las actividades relacionadas con el rastreo de contactos de eventuales casos sospechosos de COVID-19 que se puedan presentar tanto en empleados como en clientes (independientemente del sitio de contagio), se recomienda de ser posible, conservar el registro (por un período de 2 semanas) de los datos de los asistentes. Estos datos podrán ser solicitados por las autoridades sanitarias de cada jurisdicción para la contención de brotes de la enfermedad cuando se decida la reapertura de la actividad.

SISTEMAS DE GESTION

- Difusión de las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación y de la autoridad sanitaria local.
- Exhibición en espacios de circulación común de información OFICIAL de prevención y números de teléfono que el Ministerio de Salud de la Nación y las autoridades locales hayan determinado.
- Se organizará el mobiliario de los espacios comunes de forma que exista al menos dos metros de distancia entre mesas, sillones y cualquier otro elemento.
- Se reservará la asistencia por turnos.
- El staff sólo se acercará a los alumnos con el equipo básico de protección personal (barbijo, antiparras o máscaras de protección). La provisión de los elementos del equipo de trabajo del gimnasio será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes.
- En todo momento habrá en el gimnasio personal designando para verificar la ejecución del protocolo.

USO DE MASCARAS

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) indica que las personas no deben utilizar máscaras mientras realizan ejercicios, ya que las mismas reducen la capacidad de respirar confortablemente y porque la transpiración durante el ejercicio intenso hace que las mismas se mojen, reduciendo de esta manera su capacidad de protección y aumentando la probabilidad de que se contaminen.
- Asimismo, se podrá optar por su uso, mientras las autoridades sanitarias de cada jurisdicción indiquen el uso de estas, exclusivamente para la actividad física de baja intensidad que no genere transpiración.

DISTANCIA SOCIAL

- Se establecerá una ocupación de un socio cada 4 metros cuadrados, lo que significa una reducción de más de 50% de su capacidad.
 - Demarcación de espacios en las áreas de atención al público / recepciones para que se mantenga la distancia de 2 metros entre personas.
 - Redistribución de equipamiento, de manera tal que quede un equipo de por medio o 2 metros de distancia.
 - Se recomienda ubicar las cintas de correr en la misma dirección y cercanas a la zona de ventanas que conecten con el exterior.
 - Durante las clases grupales se garantizará la disposición de los participantes de tal manera que se respete el distanciamiento de 2 metros en todas las direcciones.
 - Suspensión de toda clase que implique contacto entre los socios.
- No será necesario el distanciamiento social para aquellos clientes que formen parte del mismo grupo familiar en caso de participar de actividades grupales, durante la realización de sus rutinas o si utilizan otros elementos o equipos simultáneamente.

HIGIENE

- Estandarización de productos.
- Estación de limpieza cada 50 metros cuadrados
- En cada sector del gimnasio se incorporará un dispenser de alcohol con spray para que el socio pueda realizar su propia higiene complementaria a la aportada por el personal de limpieza del gimnasio.
- Cartelería con indicaciones.
- Personal de limpieza permanente con uniforme destacado de manera que sea fácilmente identificable.
- Registro de limpieza, horarios y responsable. (En cada sector del gimnasio deberá encontrarse exhibido claramente el registro de limpieza con horarios, responsable y firma de quien realizó la misma con la obligatoriedad de hacerlo al menos 1 vez por hora).

VESTUARIOS

- Se asegurará una ocupación máxima que garantice mantener la distancia social dentro de 2 metros, inclusive en la zona de duchas.

PISCINAS

El agua clorada y adecuadamente tratada tiene un poder desinfectante que minimiza el riesgo de transmisión de enfermedades infectocontagiosas por esta vía. Por el momento no está demostrada la transmisión del virus SARS-CoV-2 a través del agua.

- Se establecerán límites de ocupación dentro y en los alrededores de la piscina, de manera tal que se pueda asegurar el distanciamiento de 2 metros.
- El acceso será controlado mediante la utilización de turnos previos.
- Los nadadores no deben utilizar máscaras para nadar.
- Se adaptará el ancho de las líneas de flotación.
- Se asegurará una única dirección por línea.
- Se limitará el uso de elementos compartidos (flotadores)
- Se garantizará la disponibilidad de elementos que permitan desinfectarlos luego de ser utilizados por los usuarios.
- Se Intensificará la limpieza y desinfección de objetos y superficies de contacto en el entorno de la piscina.

CONSIDERACIONES FINALES

- También se consideran enfermedades no transmisibles, las lesiones y trastornos de salud mental. Es importante proteger este aspecto, especialmente en tiempos de distanciamiento físico.
- La actividad física ofrece beneficios psicosociales como el bienestar y la agilidad mental, la reducción de la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la reducción de la violencia y el consumo de estupefacientes.
- Independientemente de las recomendaciones vertidas en este documento, nuestra intención siempre será atender las indicaciones específicas brindadas por el Ministerio de Salud y de Trabajo, Empleo y Seguridad Social y aguardamos con esperanza el inicio de nuestra actividad.

▪ Fuentes de consulta:

- Organización Mundial de la Salud. Plan de acción mundial sobre actividad física.
- Ministerio de Salud de la Nación.
- IH RSA International Health Racquet & Sportsclub Association. The 2019 IHRSA Global Report. (Asociación Internacional de Clubes Deportivos y de Salud)
- Mercado Fitness.
- Datos propios.

EXPERIENCIA DEL USUARIO

Previamente:

- Reservar Turno (la permanencia en las instalaciones será acotada).
 - Llegar al gimnasio sin haber recurrido al transporte público.
 - Se recomienda traer elementos propios de uso compartido (colchonetas, mat, etc) y de uso personal como toalla y botella de hidratación.
 - Solamente traer lo imprescindible para la actividad a realizar.
 - Se aconseja utilizar ropa ajustada al cuerpo.
 - Se invita a verificar la correcta colocación de la protección naso bucal (barbijo).
 - El cabello largo debe estar recogido y atado.
- Al ingreso se le podrá medir su temperatura corporal, sin embargo no se utilizarán termómetros de contacto.
 - Deberá completar una declaración jurada sencilla.
 - Deberá completar una planilla PAR-Q.

EXPERIENCIA DEL USUARIO

En las instalaciones:

- Deberán higienizarse las manos con alcohol en gel y frecuentemente lavarse con agua y jabón.
- Leerán atentamente la cartelería expuesta con las medidas de prevención.
- Realizarán la actividad a baja intensidad.
- Mantendrán constantemente la distancia social establecida de 2 mts. entre cada individuo. Los equipos usualmente utilizados en los ejercicios estarán separados o anulados convenientemente para tal fin.
- Se aconsejará recurrir frecuentemente a las áreas de sanitización de alcohol al 70%.
- De haber ventiladores, se les indicará a los socios a que verifiquen que están apagados.

- Es muy importante que ante cualquier duda de los asociados sobre el Protocolo se dirijan al personal del establecimiento destinado para tal fin.
- Se permitirá la utilización de kits de limpieza propios.



www.camaradegimnasios.org.ar