

## **Coronavirus – Gimnasios - Academias - Clubes Sociales Deportivos**

### **MEDIDAS DE MÁXIMA PRECAUCIÓN DE ACUERDO A LO RECOMENDADO POR MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA**

#### **Protocolo para gimnasios, academias y clubes sociales deportivos -**

**Cumpliendo con las normas de seguridad, higiene y distanciamiento social.** Un protocolo guía, que pretende garantizar una vuelta segura y prudente para la práctica deportiva cuando sea posible. En él, que se incluyen recomendaciones para los centros deportivos con aspectos relativos a las instalaciones, tareas de limpieza, higiene y desinfección, así como instrucciones para usuarios y trabajadores.

**Promover la salud de las personas a través del deporte es uno de los objetivos principales de la actividad de estos centros y se debe estar por lo tanto, especialmente sensibilizado con cualquier medida que contribuya a preservar su bienestar".**

#### **OFICIAL DE CUMPLIMIENTO DEPORTIVO SANITARIO**

- **Objetivo.** El objetivo de su creación es lograr tener una persona, debidamente designada por los titulares de la Instituciones deportivas público, que sea responsable de hacer cumplir lo establecido en el protocolo sanitario, autorizado y aprobado por el Ministerio de Salud Pública, en los términos allí expresados.
- **Competencias y responsabilidades.** El alcance de sus competencias refiere en hacer cumplir lo establecido en el protocolo sanitario aprobado por MSP, a todas las personas. Sus responsabilidades tienen relación directa o indirecta, con el cumplimiento o incumplimiento de lo establecido en el mismo respecto a las personas, instalaciones y medidas sanitarias establecidas.

1. **AFORO - El coronavirus no se contagia por el sudor.** Sin embargo, especialmente en esta época del año de alergias y catarros, las salas de entrenamiento se convierten en un auditorio de toses, estornudos y moqueos (los jadeos y gritos de esfuerzo se dan los 365 días del año) en el que todos **impregnamos con nuestras huellas dactilares** (y algo más) mancuernas, barras, máquinas, remos, elípticas y colchonetas.

Para reducir el aforo de la instalación garantizando el distanciamiento social mínimo de 3 metros cuadrados mediante la separación (o alternancia de los aparatos en el equipamiento); el marcado de suelo; y la vigilancia por parte del personal. Asimismo, se limitará el aforo de las clases colectivas, garantizando un espacio mínimo de 3x3 metros por usuario; la colocación de bandas adhesivas en el suelo de recepción y puestos de atención al público para garantizar la distancia social y recomendar el pago con tarjeta para evitar el contacto con monedas y billetes.

## 2. VESTUARIOS - PISCINAS. No se podrán abrir. Deberán permanecer cerrados.

3. **INSTALACIONES INTERNAS Medidas de higiene y limpieza.** Respecto a las labores de limpieza, higiene y desinfección, se colocarán carteles en lugares visibles para informar y recordar a los usuarios y trabajadores la obligación de cumplir las medidas de higiene y protección establecidas por las autoridades sanitarias contra el Covid-19. Asimismo, se reforzarán e intensificarán los servicios de limpieza de las instalaciones especialmente, superficies de alto contacto como la recepción, mostradores, material de entrenamiento y máquinas.

En las salas de entrenamiento **es muy importante solamente utilizar toallas personales y nunca compartirlas**. Una recomendación de obligado cumplimiento que mucha gente puede pasar por alto, y extremar las medidas de higiene, tanto personales como de utilización de los aparatos (es aconsejable limpiar y desinfectar antes y después de su uso con papel y solución hidroalcohólica).

También se asegurará un periodo sin actividad entre sesiones de clases colectivas para proceder a la limpieza y desinfección de las salas después de cada sesión y se asegurará la reposición permanente de jabón en los dosificadores de los lavabos y aseos. (Baños acceso controlado) para facilitar y garantizar el lavado de manos de los usuarios.

Instalación y o control de equipos de limpieza y desinfección en todos los espacios deportivos interiores para facilitar la limpieza y desinfección del equipamiento, antes y después de cada uso, complementario al servicio de limpieza del centro deportivo o gimnasio. Dichas estaciones de limpieza y desinfección dispondrán de pulverizador desinfectante, dispensadores de papel con papelera para depositar desechos y de gel desinfectante de manos.

Por otro lado, se prohibirá el acceso a las instalaciones de cualquier persona que tenga síntomas de coronavirus o haya estado en contacto con personas contagiadas.

**Mamparas.** Además, se instalarán mamparas protectoras en los puestos de trabajo como la recepción o atención al público si no se puede garantizar la distancia social y se formará a los profesionales en detección de síntomas y prevención de la pandemia, así como se actualizará la instrucción en la normativa de riesgos laborales.

Como Empresa seguir las indicaciones dispuestas por el MSP: "**Lavado frecuente de manos con agua y jabón o soluciones alcohólicas**; evitar tocarse los ojos, nariz y boca; cubrirse la boca y la nariz al estornudar con el codo flexionado; usar pañuelos desechables y eliminarlos tras su uso; y, especialmente, cuidar con atención si algún usuario manifiesta, y controlar si se presentan síntomas respiratorios o se detecta en alguien del personal, ha estado en contacto con posibles afectados por el coronavirus".

### **RECOMENDACIONES AL PERSONAL:**

Reforzar los protocolos habituales de limpieza y desinfección de los centros y mantener una información regular con las autoridades sanitarias para responder con rapidez a cualquier indicación por su parte.

### **Antes de ir al trabajo.**

Si presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, pérdida de olfato y/o gusto, diarrea, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no debe concurrir al lugar de trabajo, debiendo realizar una consulta médica en domicilio, de no contar con cobertura de emergencia móvil pueden comunicarse al 0800 1919 del MSP. Tras la consulta, notificar a la Empresa, si de acuerdo a la evaluación médica se hace necesario tomar alguna otra medida con los contactos.

### **Desplazamientos al trabajo.**

Siempre que pueda priorizar las opciones de movilidad que mejor garanticen la distancia interpersonal de aproximadamente 2 metros.

Por esta razón, es preferible en esta situación el transporte individual. Si se opta por taxi o aplicaciones de servicios de transporte a particulares, se recomienda que viaje una persona por cada fila de asientos. En los viajes en transporte público respetar la distancia interpersonal. Es recomendable el uso de mascarilla.

### **Medidas de Prevención y Control al Personal.**

1. Establecer mecanismos de comunicación expresa a los trabajadores a través de la colocación en lugar visible (ej.: carteleras) y/o con la distribución de material informativo (ej: vía mail, Wassap, intranet, etc.), referente a las medidas de prevención, control, y actuación que sean emitidas en relación al Coronavirus.

2. Proveer en los lugares de trabajo el material de higiene necesarios, como ser la distribución en cantidades suficientes de alcohol en gel/alcohol al 70 %, sin olvidar que la principal medida es el adecuado lavado de manos con agua y jabón de manera frecuente (anexo 2), y medios de protección personal adecuados y proporcionales al riesgo acorde con la actividad laboral o profesional.

3. Las tareas y procesos laborales deben planificarse para que los trabajadores puedan mantener la distancia interpersonal de aproximadamente 1,5 - 2 metros, tanto en la entrada y salida al lugar de trabajo como durante la permanencia en el mismo. Hay que asegurar que la distancia interpersonal esté garantizada en las zonas comunes (comedores, salas de reuniones) y, en cualquier caso, deben evitarse aglomeraciones de personal en estos puntos. Pueden establecerse modificaciones en los horarios de descanso para evitar aglomeraciones en estos sitios.

4. **Uso de mascarillas.** Teniendo en cuenta las últimas recomendaciones del Ministerio de Salud Pública los funcionarios utilizaran mascarillas. Antes de ponerse la misma, lávese las manos. Cúbrase la boca y la nariz con la mascarilla y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la misma. Evitar tocar la mascarilla mientras lo usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón o alcohol en gel. Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmedo y no reutilice los tapabocas de un solo uso. Para retirar la mascarilla, quitársela por detrás (no toque la parte delantera); deséchela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o alcohol en gel.

5. Se recomienda facilitar la **tele-enseñanza** (en caso de ser posible) y las reuniones por videoconferencia, video-clases de enseñanza, especialmente si el lugar de trabajo no cuenta con espacios donde los trabajadores puedan respetar la distancia interpersonal.

**6. Ventilación.** Se deben realizar tareas de ventilación periódica en las instalaciones. Es recomendable reforzar el mantenimiento y desinfección de equipos que proyecten aire, como ser secadores de mano y aires acondicionados.

**7. Desinfección** Es conveniente fortalecer las tareas de limpieza y desinfección en todos los sectores, con especial incidencia en todas aquellas superficies que son manipuladas con alta frecuencia, como lo es: superficies de las mesas, escritorios, teclados, mouse, superficies de apoyo, picaportes, pasamanos, interruptores de luz, puertas, ventanas, entre otros.

Para realizar la desinfección se puede utilizar alcohol al 70% pulverizado o una dilución de hipoclorito de sodio. Una vez efectuado el proceso de limpieza, se debe realizar la desinfección con la aplicación de dilución de hipoclorito de sodio (5 lts. de agua y 60cc de hipoclorito de sodio). Esta dilución se utilizará para la limpieza de pisos, paredes, etc., se realizará al inicio y al final de cada jornada. Se deberá limpiar el área de trabajo usada por cada empleado en cada cambio de turno.

**8. Residuos** Todos los equipos de protección personal descartables deberán ser descartados en una bolsa negra de residuos. Ésta debe ser correctamente cerrada y sellada (se aconseja utilizar idealmente precintos plásticos). Luego se procederá a pulverizarla en toda su superficie con alcohol al 70% y colocarla en una segunda bolsa de residuos.

9. Evitar, en la medida de lo posible, utilizar equipos y dispositivos (computadoras, mouse, etc.) de otros trabajadores. En caso de ser necesario, aumentar las medidas de precaución y, de ser posible, desinfectarlos antes de usarlos. Si no es posible, lavarse las manos inmediatamente después de haberlos usado.

10. Facilitar el trabajo al personal de limpieza cuando abandone el puesto, despejando lo máximo posible.

11. Tirar cualquier desecho de higiene personal (especialmente los pañuelos desechables) de forma inmediata a las papeleras o contenedores habilitados.

**Evitar el consumo de mate durante la jornada laboral; en caso contrario, no compartir con nadie.**

#### **PROTOCOLO DE ACCIÓN ANTE CASO POSITIVO DE COVID-19 ENTRE LOS TRABAJADORES.**

Se deben tomar medidas de aislamiento con todos los trabajadores que hayan tenido un contacto laboral estrecho con un caso sospechoso o confirmado de COVID19. El período a considerar comienza desde 48 hs antes del inicio de los síntomas del caso sospechoso/confirmado en cuestión. Se entiende como contacto laboral estrecho aquellos trabajadores que estuvieron en contacto a menos de dos metros de un caso confirmado/sospechoso de COVID-19, durante más de 15 minutos cara a cara o más de 2 horas en un ambiente cerrado sin elementos de protección adecuados. Deberán realizar consulta médica en domicilio, de no contar con cobertura de emergencia móvil pueden comunicarse al 0800 1919 del MSP. Tras la consulta, notificar a la Universidad si de acuerdo a la evaluación médica se hace necesario que se tome alguna otra medida con los contactos.

Todos los trabajadores del sector que comparten el mismo horario laboral que el trabajador confirmado con COVID-19, que no hayan tenido contacto estrecho, o sea, estuvieron a más de dos metros o no compartieron un área cerrada sin elementos de protección podrán seguir trabajando con auto-controles diarios de la aparición de síntomas.

Es importante remarcar la realización de una limpieza profunda y desinfección del local en el que se detectó el caso.

Las recomendaciones incluidas en este documento están en continua revisión y serán modificadas de acuerdo a la situación epidemiológica y/o recomendaciones de los organismos competentes.