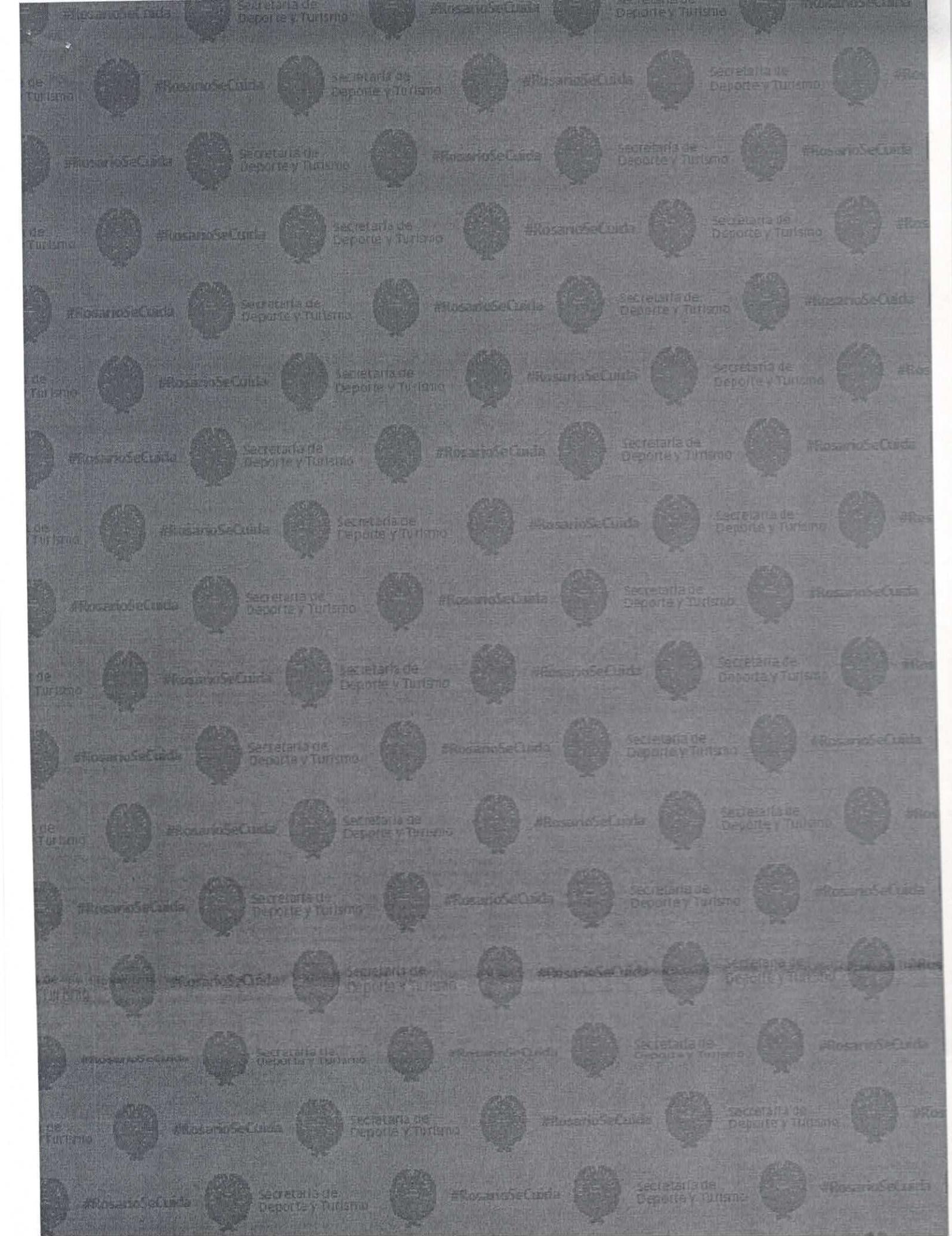




Municipalidad de Rosario
**Secretaría de
Deporte y Turismo**

Protocolo de cuidado e higiene para centros de entrenamiento **Covid-19**





Municipalidad de Rosario
**Secretaría de
Deporte y Turismo**

Protocolo de cuidado e higiene para centros de entrenamiento **Covid-19**

PROTOCOLO DE CUIDADO E HIGIENE PARA CENTROS DE ENTRENAMIENTO

Gimnasios

Estudios de pilates

Institutos de Yoga

Entrenamiento Funcional

Box de crossfit

ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN

Como consecuencia del aislamiento social preventivo y obligatorio, los gimnasios de todo el país debimos cerrar nuestras puertas, dejando de esta manera a miles de usuarios sin posibilidad de realizar actividad física y en la ciudad de Rosario a más de 200 empresas con sus empleados y sus proveedores sin su fuente habitual de trabajo.

Si bien es de público conocimiento que desde un inicio nuestro rubro fue considerado como actividad recreativa y por ende prescindible, este período de aislamiento dejó en clara evidencia que el ejercicio regular y controlado por profesionales tiene un impacto profundo en nuestro sistema inmune.

Por lo que es necesario reconocer que somos agentes promotores de salud y respondemos al concepto integral de esta palabra colaborando al bienestar físico, mental y emocional de las personas. Los usuarios llegan a nuestros centros buscando mejor calidad de vida, contención y distensión. Es importante proteger este aspecto sobre todo en tiempos de distanciamiento físico.

La actividad física ofrece beneficios psicosociales como el bienestar y la agilidad mental, la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión, la reducción de la violencia, etc. Merece hoy una mención especial el rol fundamental de la actividad física en el fortalecimiento del sistema inmunológico.

La gente elige su lugar de entrenamiento, su gimnasio, en base a varios factores, pero hay uno que es indiscutible y el de mayor peso: la cercanía. Esto significa que somos parte de lo cotidiano, de lo habitual y que acudir a al gimnasio no significa desplazamiento o circulación de gente en la vía pública y tanto menos la utilización masiva del transporte público.

Sabemos que es posible ofrecer a la comunidad un ambiente seguro y controlado. Nuestras actividades se realizan en un espacio delimitado, que permite velar por el cumplimiento de normas de uso y comportamiento. Realizar actividad física en un lugar público (sin los protocolos correspondientes) no significa cumplir con el distanciamiento social ni con la higiene de los elementos que se utilizan.

La exposición a lugares abiertos puede ser motivo además de contagio de dengue y la ciudad de Rosario no es ajena a esta posibilidad. Nuestros espacios y nuestro personal, debidamente entrenado y capacitado puede salvar este inconveniente y ofrecer tranquilidad y seguridad a la hora de hacer actividad física.

Es por eso que solicitamos que junto con la habilitación de las actividad física y recreativa al aire libre, se habiliten las aperturas de los gimnasios, estudios de pilates y centros de entrenamientos.

ÁMBITO DE ACCIÓN

A continuación presentamos un plan macro con los lineamientos mínimos, generales y necesarios para poder reabrir las puertas de nuestros comercios y hacer que la gente nuevamente

pueda hacer actividad física en beneficio de su salud.

Presentamos una propuesta macro que incluye todas las áreas del sector y es independiente de las dimensiones del negocio, comprometiéndose cada gimnasio en a la presentación de una propuesta individual de implementación, cumpliendo como mínimo lo aquí enunciado.

LINEAMIENTOS GENERALES

Este protocolo macro, establece 6 puntos claves para que el Plan de acción resulte efectivo, garantice seguridad a los usuarios y sobre todo sea viable para cada espacio de entrenamiento.

- 1) Distanciamiento Social. Reorganización del espacio físico e ingreso del público. Garantizado por un sistema de turnos para la concurrencia al centro de entrenamiento, con limite de tiempo para el entrenamiento y el uso intercalado de los equipamientos.
- 2) Limpieza e higiene personal de cada usuario, del espacio y del equipamiento. Medidas de higiene al ingresar al centro y reforzar con cartelería informativa recordando la importancia del lavado de manos. Garantizado por el refuerzo del servicio de limpieza y la disposición de kit de higiene para que los usuarios puedan acceder a la higiene individual.
- 3) Uso de medidas de protección para evitar contagios de personas asintomáticas. Uso obligatorio de tapabocas o máscaras protectoras durante la permanencia en el centro.
- 4) Información de estado de salud de cada usuario que ingresa al centro. Garantizada no sólo por la firma de la declaración jurada de salud, sino con el compromiso de contacto personal y permanente entre los clientes y el staff del centro.
- 5) Población de riesgo. Espacios y horarios especiales para este grupo etario, y programación de entrenamientos a distancia como alternativa para el entrenamiento en casa.
- 6) Actuación del personal del centro (entrenadores y propietarios). Garantizado por un protocolo específico de capacitación y actuación para todo el personal del centro.

1) REORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO E INGRESO DEL PÚBLICO

a. Ingreso a las instalaciones: cada centro implementará un sistema de turnos para sus asociados de forma que el flujo de personas en el espacio esté limitada y controlada. La misma será realizada por medios digitales o telefónicos de forma que cada persona pueda reservar y programar su visita.

b. El inicio de un turno con la finalización del siguiente diferirá en 10 minutos como mínimo, de esta manera la gente que ingresa no se encontrará con la que sale, permitiendo también

la limpieza y ventilación del ambiente donde se realizó la actividad por parte del personal del gimnasio.

c. Se mantendrá siempre como mínimo una distancia de dos metros entre las personas quedando limitada la capacidad de los salones a esta restricción.

d. La ocupación permitida de cada centro estará limitada a los m² de los espacios de uso del mismo que figuren habilitados por la Municipalidad. Para garantizar la medida anterior se estipulará un ingreso limitado del público, según los metros cuadrados de cada salón. En cada acceso a los salones deberá exhibirse la cantidad máxima de personas que pueden coexistir.

e. Cada centro adaptará los programas y actividades de entrenamiento para que la circulación sea segura.

f. Cada centro acondicionará sus espacios de entrenamiento de manera tal que respeten las distancias estipuladas y, de ser necesario, dejará espacios o máquinas sin utilizar.

g. Se indicarán los lugares de paso o circulación para ingreso a los salones, baños, cambiadores, diferenciándolos de los lugares donde se podrá realizar actividad física.

h. La ejecución de los ejercicios en todas las áreas deberá realizarse dentro del espacio delimitado para cada aparato. Se deberán respetar las zonas de trabajo asignadas en cada caso.

i. El uso de elementos en el área de pesos libres, se realizará bajo el sistema de delivery. El profesor encargado del sector, será el responsable de entregar y recibir las mancuernas y cada uno de los elementos e higienizarlos.

2) LIMPIEZA E HIGIENE PERSONAL DE CADA USUARIO, DEL ESPACIO Y DEL EQUIPAMIENTO

a. Ingreso: se pondrá solución hidroalcohólica (70% alcohol, 30% agua) para su desinfección personal.

b. Se dispondrá un dispenser de alcohol en gel o rociador con mezcla hidroalcohólica por cada área o salón del gimnasio invitando a los socios al uso frecuente del mismo durante el tiempo de permanencia en las instalaciones. También estará siempre disponible el uso de agua y jabón para lavado frecuente de manos.

c. Se proporcionará a cada sector de alcohol en gel o rociadores con solución hidroalcohólica para la desinfección personal de cada cliente.

d. Se informará a través de material gráfico, audio o video respecto a los cuidados que se deben mantener constantemente para la higiene personal y del lugar. Este material será pro-

porcionado desde la Cámara de Gimnasios de Rosario y Litoral conjunto con el municipio para garantizar que la comunicación sea oficial.

e. Cada cliente deberá concurrir a su cita de entrenamiento con su botella con agua y toalla personal.

f. Se reforzará la limpieza e higiene de cada centro, garantizando la misma en todo horario en que esté funcionando el mismo.

g. Todos los ambientes deberán poder ser ventilados, ya sea con ventilación natural o forzada.

h. No se podrá utilizar el servicio de dispenser de agua ni los bebederos.

i. El uso de los vestuarios se habilitará, de a una persona por vez, y se podrá utilizar el lavamanos y los sanitarios, permaneciendo inhabilitados para el uso de duchas.

3) USO DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN

Será obligatorio el uso de tapa boca, o máscara protectora tanto para el personal como para el cliente. El mismo será utilizado respetando las normas previstas para el uso de tapa bocas y/o máscara. El mismo tendrá como fin evitar contagios de personas asintomáticas.

4) INFORMACIÓN DE ESTADO DE SALUD DEL USUARIO

Los clientes al ingresar al centro deberán firmar una declaración jurada en la que expongan que no estuvieron en contacto con afectados por el COVID-19 y que no presentan síntomas característicos del mismo. La misma se podrá realizar en forma de planilla diaria como se adjunta en el Anexo A. Se reforzará el punto anterior con el trato personal con cada cliente en el cual se requerirá que informe al centro sobre cualquier dato referente a su salud, que guarde relación con un posible estado de contagio.

Todo el personal y los propietarios del centro deberán velar por el cumplimiento de las normas. Son responsables de cumplir y hacer cumplir todos los puntos de este protocolo.

Además asumen el compromiso de llevar adelante las tareas de desinfección de los centros de acuerdo a la normativa impuesta.

También tendrán el compromiso de potenciar las medidas tomadas en este protocolo para reducir al máximo la posibilidad de contagio por contacto.

5) POBLACIÓN DE RIESGO

Podrán ingresar personas hasta 65 años. Las personas mayores de 60 años deberán deberán

cumplimiento de estas medidas, por lo que no aconsejamos la habilitación de espacios públicos destinados a la realización de actividad física, ni la práctica de esta actividad de forma libre en los espacios públicos.

Recomendamos que la actividad física se realice en los espacios que garanticen la aplicación efectiva del protocolo.

El presente protocolo quedará sujeto a revisión y mejora con el propósito de adecuarlo a la realidad de cada centro, y será asimismo, pacible de ajustes conforme la realidad y las exigencias de la situación lo vayan requiriendo.