

***PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES DE GIMNASIOS Y SALON COMERCIALES PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA ACTIVIDAD FISICA, EN EL MARCO DE AISLAMIENTO SOCIAL, PREVENTIVO Y OBLIGATORIO DE LA EMERGENCIA NACIONAL Y PROVINCIAL EN RELACIÓN A LA PANDEMIA POR COVID-19.**

Visto que el decreto 576/20 establece en el Artículo 8 sólo podrán realizarse actividades deportivas, artísticas y sociales, en tanto se dé cumplimiento a las reglas de conducta previstas en el artículo 6° y siempre que no impliquen una concurrencia superior a DIEZ (10) personas, refrendando en la resolución del Ministerio de Salud provincial N° 3018/20 y 4059/20 corresponde establecer el siguiente protocolo de actuación.

El presente protocolo deberá ser adecuado a cada establecimiento en particular y a sus condiciones de infraestructura y deberá ser evaluado y autorizado por la autoridad de Salud Pública. De ser necesario cada gimnasio presentará un plano con sus dimensiones y capacidad de ocupación así como distribución de sus elementos de trabajo.

1. Normas para mantener el distanciamiento social.

- ☒• Se reducirá la ocupación de las salas, respetando la distancia mínima de dos metros de separación entre las personas, y por área una persona por cada 2,25 mts². Para un riguroso cumplimiento de la medida anterior, se estipulará un ingreso limitado del público según los metros cuadrados que cada salón disponga. En el caso de máquinas en salas de musculación o camillas de Pilates estarán ubicadas a 2,25 mts de distancia entre sí a fin de respetar la distancia social mínima.
- ☒• Se diseñará la circulación en el espacio propio para cumplir con rigurosidad la distancia a mantener con su público. (Ej. Pueden marcarse puntos de posición en el piso para cada entrenador).
- ☒• Cada salón exhibirá de manera visible una Declaración Jurada sobre el número de ocupación, para que el público pueda denunciar el no cumplimiento del límite de ocupantes. Se debe respetar que cada sector debe estar ocupado al 50 % y hasta 10 personas dependiendo de los metros cuadrados del sector .
- ☒• En el caso de las salas de musculación se dispondrá de un circuito de entrenamiento y su respectiva planificación basándose en el uso de 2/3 máquinas y uso específico de peso libre, que la persona podrá utilizar únicamente durante su sesión de entrenamiento, evitando así el uso del mismo equipamiento por más de una persona en cada sesión. En el caso de Pilates Reformer cada camilla es utilizada por un único alumno durante toda la sesión. Para clases grupales sin máquinas, se demarcarán en el piso del salón sectores de 10 mts cuadrados donde se colocará una colchoneta de material lavable y accesorio individual para cada alumno durante toda la sesión, de manera que cada uno se mantenga dentro de un espacio delimitado.
- ☒• Los horarios de ingreso de personas serán estructurados en virtud de un cronograma de turnos, a fin de tener grupos menores de clientes que ejercitarán en cada segmento horario, y que dependerá de los metros cuadrados en que se divida el inmueble.
- ☒• El instructor no tendrá contacto con el alumno y mantendrá en todo momento la distancia social mínima para mostrar las ejecuciones de los ejercicios a realizar.
- ☒• El ingreso y egreso de los alumnos del establecimiento deberá darse de forma ordenada manteniendo el distanciamiento social de 2 metros.
- ☒• Se deberá retirar del establecimiento todo elemento y/o mobiliario que propenda potencialmente a la acumulación involuntaria de personas concurrentes.

2. Requisitos para la adquisición de turnos -

- ☒• Ante la situación de emergencia vigente se recuerda que la concurrencia al establecimiento responde a una necesidad de salud para el bienestar individual. La concurrencia a este establecimiento bajo ningún concepto puede ser considerada como "situación de esparcimiento" que propenda a la reunión, el acercamiento o la "charla cercana" entre alumnos.
- ☒• Deberá exigirse a cada Alumno la presentación de la "Declaración Jurada de no presentar síntomas al momento de concurrir".
- ☒• La inscripción se realizará vía web o celular. Solo podrá ingresar a la clase el cliente con turno previo, queda terminantemente prohibida la entrada a acompañantes.
- ☒• Los Alumnos deberán concurrir estrictamente dentro de los horarios indicados para el ingreso y egreso por parte de los Instructores y Responsables del Centro.
- ☒• Si eventualmente el alumno concurre adelantadamente a su horario asignado, deberá aguardar a la franja horaria de ingresos prefijada dentro de su vehículo personal, fuera del establecimiento y/o dentro de la sala de espera del mismo siempre y cuando no se encontrara superada la limitación dispuesta por el distanciamiento social obligatorio, correspondiente a los 2 mts entre personas.
- ☒• El horario dispuesto para actividades comerciales de 8 a 19 hs de lunes a sábado.
- ☒• El abono mensual a través de transferencia bancaria u otro medio digital para evitar con esto el contacto con dinero o tarjetas y la permanencia en el local luego de cumplido su turno.
- ☒• Se limitará el ingreso al gimnasio exclusivamente a la población que no constituye grupo de Riesgo; no se aceptará el ingreso de personas mayores a 60 años, personas que estén dentro de la población de riesgo con enfermedades pre existentes y embarazadas, como tampoco aquellas que presenten síntomas evidentes de alguna enfermedad (Anexo Resolución 3017/20)

☒• Cada cliente deberá ingresar con:

- * Tapa boca o barbijo obligatorios; no se recomienda para el desarrollo de Actividades Físicas la utilización de barbijo personal de acuerdo a estudios recientes de la OMS. Se recomienda por el contrario la utilización de "Máscaras Protectoras Personales" si el alumno lo considerara necesario. Este punto no es requisito excluyente al priorizarse el respeto de la Distancia Social Obligatoria de 2 mts persona a persona como método de barrera y prevención principal.
- * Bolsa de mano con sus objetos personales que será dejado en un sector destinado para ello. Los objetos que no sean parte de la actividad física, no podrán ser utilizados hasta que el alumno salga del lugar.
- * Su botella de agua;
- * Su propia toalla para la sesión de entrenamiento;
- * En el caso que la actividad se realice sin calzado el alumno podrá disponer de "calzado interno" para desplazarse al interior del mismo (medias, crocs, etc).
- * El presente Protocolo deberá ser notificado a cada alumno concurrente al establecimiento previamente para su conocimiento y adopción.

3. Pautas de Higiene Las clases tendrán una duración máxima de 60 minutos permitiendo un período de 10 minutos para el ingreso de los alumnos manteniendo el distanciamiento social, desinfección de calzados y limpieza de manos previo al ingreso a la sala. Entre cada turno, habrá 15 minutos destinados a la limpieza y desinfección de cada máquina, camilla, mobiliario, accesorios y elementos usados, así como los lugares de tránsito, picaportes, pisos y sanitarios, y ventilación del salón. Y de esta manera también evitar que se crucen personas entre cada turno.

- ☒• Los pisos del salón, mobiliario, superficies en contacto y elementos utilizados serán desinfectados con anterioridad a la llegada del alumno así como una vez concluido su uso, con hipoclorito de sodio al 0.1 % en soluciones elaboradas para utilizar en el día, en rociadores opacos. Dilución: 20 ml de lavandina en 1 litro de agua en una concentración de la lavandina al 55g/l.
- ☒• Se retirarán del salón elementos textiles y decorativos innecesarios que dificulten la desinfección (cortinas, alfombras, pisos encastrables, etc.) manteniendo el mobiliario mínimo funcional.
- ☒• Ventilación: Se adoptarán las medidas necesarias para la ventilación diaria y recurrente de espacios

comunes. Y aquellos espacios que no cuenten con la posibilidad de cumplir con la ventilación necesaria, ya sea natural o mecánica forzada, serán restringidos en su uso. Los espacios con circulación de personas contarán con ventilación permanente.

☒• Se deberá ofrecer alcohol en gel o alcohol líquido al 70 % con 30% de agua 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 y toallas de mano descartables.

☒• Se deberá ofrecer al cliente toallas de mano o descartables para la limpieza de los aparatos o elementos previos a su utilización.

☒• Se incorporará en el acceso al gimnasio una alfombra y/o trapo de piso con hipoclorito al 0.1 % para que el alumno realice la limpieza del calzado al ingreso, y se definirá un sector, claramente delimitado, donde deberán dejar sus calzados (en la actividad que se realiza sin el mismo) y sus pertenencias, y el instructor colocará alcohol en gel o alcohol diluido al 70% para desinfectar sus manos antes del ingreso a la sala.

☒• El alumno y el establecimiento deberán disponer de pañuelos descartables para que, en caso de tos o estornudo los mismos sean utilizados y correctamente dispensados en un cesto de residuos con boca ancha.

☒• El alumno será personalmente responsable del "cambio e higiene" de la ropa con la que hubiere concurrido al establecimiento al momento del retorno a su vivienda personal.

4. Pautas preventivas generales

☒• Se realizará difusión de las recomendaciones del Ministerio de Salud de Rio Negro. Exhibición en espacios de circulación común de información OFICIAL de prevención y números de teléfono que el Ministerio de Salud y las autoridades locales hayan determinado.

☒• Se capacitará al personal en los nuevos protocolos establecidos de reapertura (distanciamiento físico, limpieza, vigilancia, ayuda, consultas) para garantizar la seguridad de todos.

☒• Se organizará el mobiliario de los espacios comunes de forma de mantener el distanciamiento social.

☒• El personal utilizará equipo básico de protección personal y sólo tratará con alumnos que también cuenten con su equipo (tapaboca o protector facial). La provisión de los elementos del personal será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes.

☒• Se intensificarán los esfuerzos para que el personal que concurre a trabajar se traslade por medios propios sin necesidad de recurrir al transporte público.

☒• Se colocará cartelería con indicaciones e información respecto a lo planteado en los puntos anteriores y normas generales de prevención de la infección por Covid-19,

☒• Se exhibirá en el acceso de todo establecimiento municipalmente habilitado una calcomanía habilitante identificadora que cumple las normas y pautas establecidas.

El personal debe adoptar hábitos de higiene personal en todos los ámbitos de trabajo, que comprende:
Higienizar manos:

☒• Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos y de comer.

☒• Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.) manipular herramientas.

☒• Después de utilizar instalaciones sanitarias.

☒• Estar en contacto con otras personas.

Para el secado de manos es preferible utilizar toallas de papel descartables, las que se deberán desechar inmediatamente después de su utilización.

El correcto procedimiento de lavado de manos se detalla en el afiche.

Adecuada higiene respiratoria:

La higiene respiratoria refiere a las medidas de prevención para evitar la diseminación de secreciones al toser o estornudar.

- ☒• Es obligatorio el uso de protectores respiratorios tapa boca de fabricación casera, o mascararas protectoras al circular por espacios públicos de los inmuebles como así también dentro de la oficina u otra área.
- ☒• Cubrirse la nariz y la boca con el pliegue interno del codo o usar un pañuelo descartable al toser o estornudar.
- ☒• Usar el cesto de basura del baño para desechar los pañuelos utilizados.
- ☒• Limpiar las manos después de toser o estornudar.
- ☒• Disposición en el baño de cestos exclusivos para el desecho de los pañuelos usados que no requieran de manipulación para su uso: boca ancha, sin una tapa que obligue al contacto.
- ☒• Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- ☒• Mantener una distancia mínima de 2 metros entre personas.
- ☒• Ventilación de ambientes mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire

LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL INMUEBLE

La limpieza y desinfección de los establecimientos se llevará a cabo por el personal destinado a dicha tarea.

Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpieza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la técnica de doble balde y doble trapo: Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.

- a) Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- b) Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- c) Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Debe existir una norma de limpieza escrita y un chek list de control. El personal de limpieza debe estar capacitado.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procederá a su desinfección.

Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

El proceso es sencillo ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- a) Colocar 20 ml de lavandina de uso doméstico en 1 litro de agua. De utilizar una lavandina comercial con concentración de 25 g/l, se debe colocar el doble volumen de lavandina para lograr una correcta desinfección.
- b) Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- c) Dejar secar la superficie.

La dilución de lavandina en agua tibia o caliente reduce la efectividad de la lavandina y además no debe mezclarse con otras sustancias porque puede generar gases nocivos o pierde efectividad, además se debe preparar al momento de usar y su duración es para 24 horas sino también reduce su potencia. El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección. La limpieza se realiza siempre desde los lugares más limpios hacia los más sucios y no se repasan superficies que ya han sido limpiadas.

Ventilación

Es importante la ventilación constante de los ambientes, pero en épocas otoñales o de invierno esto no

es posible, por lo que el personal de limpieza mientras se encuentre higienizando un lugar, deberá abrir ventanas para favorecer el recambio de aire y cerrarlas al momento de retirarse.

Anexo – RESOLUCION 3018/20 PROTOCOLO DE REINICIO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS EN RIO NEGRO

La priorización sanitaria para el regreso de las actividades deportivas propuesta por la Secretaría de Deportes de la Provincia de Rio Negro en el marco de la pandemia del COVID-19 busca el reinicio de las prácticas y entrenamientos deportivos en la comunidad, entendiendo que las mismas conllevarán una mejor calidad de vida a la población, ya que dichas actividades generan beneficios saludables tanto al físico como a la psiquis de los ciudadanos, sobretodo en la situación particular que hoy padece el mundo.

La bibliografía utilizada es en base a estudios publicados en revistas y sociedades científicas de renombre mundial.

Descripción del Método:

Para priorizar los deportes se agruparon según:

El lugar donde se realizan los deportes:

MedioNatural que involucra terrestre y acuático,
Establecimientos deportivos a cielo abierto.
Establecimientos deportivos bajo techo.
Natatorios.

El tipo de contacto en el deporte:

Deporte individual.
Deporte con separación por medio de una red. Deporte de conjunto con contacto permitido por reglamento.
Deportes de combate.
Deportes motores.

La cantidad de población involucrada se define por el número de deportistas, que usualmente practican cada deporte.

Las medidas de mitigación de riesgo (en función de la actividad deportiva que realice)

El distanciamiento: para este fin se utilizó un estudio sobre aerodinamia del coronavirus vinculado al contagio.

Lo aplicado en comercios es de 1 persona cada 10 metros cuadrados.

La recirculación del aire en los lugares de práctica, así como la radiación solar.

La necesidad de espaciar el horario del uso de lugares cerrados y la limpieza de los mismos.

El uso de vestuarios para cambiarse en los natatorios en la época invernal.

Se desaconsejó en las sociedades de medicina del deporte del mundo, la práctica de deporte con barbijos por la alteración del patrón ventilatorio con el uso reglamentario de los dispositivos recomendados (triple capa, barbijo quirúrgico y n95). Se estableció sin clara evidencia científica, el uso de buff o cuello polar, tapando boca y nariz en deportes al aire libre.

Todas las actividades deportivas deberán realizarse bajo las normas pautadas y donde se obliga a los establecimientos deportivos como a los deportistas a respetar las siguientes normas:

- Mantener entre ellas una distancia mínima de DOS (2) metros,
- Utilizar tapabocas en espacios compartidos,
- Higienizarse asiduamente las manos,
- Toser en el pliegue del codo,
- Desinfectar las superficies,

-Ventilar los ambientes

-Las actividades no pueden implicar una concurrencia superior a DIEZ (10) personas. -UNA (1) persona cada DOS COMA VEINTICINCO (2,25) metros cuadrados de espacio circulable; para ello se puede utilizar la modalidad de reserva del espacio o de turnos prefijados.

-Dar estricto cumplimiento a los protocolos de actividades y a las recomendaciones e instrucciones de las autoridades sanitarias provinciales y nacionales. .

-Deberá llevarse un registro de todas las personas que concurran a cualquier tipo de instalación deportiva, con nombre completo, DNI, domicilio actual y número de teléfono.

Los establecimientos Cerrados deberán hacer completar a aquellas personas que ingresen a desarrollar una práctica deportiva la Declaración Jurada de no presentar síntomas al momento de