



ANEXO 2. UNIDADES DEPORTIVAS Y GIMNASIOS

YMCA AMÉRICA LATINA Y CARIBE

Tabla de Contenidos

Protocolo en unidades deportivas y gimnasios.	3
Comunicación al público de la reapertura de la Unidad	3
Adecuación de la estructura física	3
Decretos y Protocolos para la adecuación de los espacios físicos	4
Adecuación de espacios físicos.....	4
Procesos de limpieza y desinfección en gimnasios	4
Uso obligatorio de equipos de protección personal.....	7
Protocolo para piscinas (escuela de natación, hidro gimnasia e hidroterapia)	9

Protocolo en unidades deportivas y gimnasios.

El protocolo en unidades deportivas y gimnasios tiene como base las directrices de seguridad de ANVISA en Brasil, la OMS y el Ministerio de Salud de Brasil, además de algunos lineamientos del protocolo interno desarrollado por la YMCA/ACM de Rio Grande do Sul.

El presente anexo podrá ser incorporado por las unidades YMCA que tengan programas físicos y unidades deportivas.

Comunicación al público de la reapertura de la Unidad

- La unidad informará la reanudación de las actividades y el grupo de edad permitido, en todos sus medios de difusión y pondrá a disposición una copia de la declaración oficial de la autoridad local: Colocando también en la entrada del edificio un letrero con la advertencia "Prohibido la entrada de personas mayores de 60 años y menores de 14 años y otras personas del grupo de riesgo".

Adecuación de la estructura física

- Cada unidad deberá de colocar un tapete sanitizante en la entrada un contenedor para la higiene del calzado.
- Se permitirá la ocupación de un máximo del 30% (de acuerdo con las disposiciones del PPCI Brasil).
- Organizar clases cada hora. El usuario se deberá de inscribir a la clase indicando la hora que asistirá, con el fin de tener un control del número máximo permitido por clase.
- Se recomienda un límite de 40 minutos por entrenamiento. Se deberá de informar al usuario sobre el límite de tiempo y será instruido por los profesionales YMCA.
- Disponer de alcohol en gel en la entrada de la Unidad.
- Se deberá de realizar la delimitación de espacios para garantizar un distanciamiento seguro, al menos de entre 1.5m a 2m, durante el ejercicio físico de acuerdo con las directrices de la OMS.
- De acuerdo con las directrices de la OMS, la persona que realice la actividad física no necesita hacer uso de cubrebocas, pero debe mantener la distancia recomendada.
- Los entrenadores y otros profesionales deberán usar cubrebocas en todas las actividades.
- El equipamiento de gimnasio deberá de ser desinfectado con los materiales de limpieza correspondientes antes y después de su uso.

Decretos y Protocolos para la adecuación de los espacios físicos

Tras el estudio de los Decretos y siguiendo las directrices de seguridad de ANVISA (Brasil), la OMS y el Ministerio de Salud (Brasil), se describen las siguientes recomendaciones para la adecuación de espacios físicos previo a la reanudación de actividades, así como la capacitación de los equipos.

Adecuación de espacios físicos

a) Acceso a la unidad o centro deportivo

- El área de mantenimiento y servicios generales de la unidad deportiva será el área responsable de la fabricación e instalación de tapetes sanitizantes para calzado; demarcación de la distancia; señalamientos en piso de la ruta de desplazamiento para la entrada y salida de la unidad deportiva.

b) Sala de pesas y musculación

- Tapete sanitizante en la entrada de la sala de pesas
- Disponibilidad de alcohol en gel en la entrada de la sala de pesas y deberá de contar con la demarcación de espacios.

c) Gimnasios

- Disponibilidad de alcohol en gel en la entrada del Gimnasio.
- Organización de estaciones para actividades respetando el distanciamiento.
- Para preservar la salud de los visitantes, se sugiere que después de que las autoridades gubernamentales autoricen la reapertura, se deberán de seguir estos procedimientos de seguridad durante las primeras 4 (cuatro) semanas. El objetivo es reducir el riesgo de contaminación COVID-19 dentro de las unidades. DESPUÉS DE ESTE PERÍODO, SE PODRÍAN VOLVER A LA NORMALIDAD DE LA OPERACIÓN.

Procesos de limpieza y desinfección en gimnasios

A continuación, se muestran los procedimientos que se llevarán a cabo en los gimnasios o complejos deportivos de la YMCA.

ÁREA	DESCRIPCIÓN	PROCESO	MÉTODO DE APLICACIÓN	FRECUENCIA	ELEMENTOS
Zona de recepción	Sillas, Mesas Y Escritorios	Limpieza	1. Retire polvo y suciedad con una toalla limpia y seca	Todos los días antes, durante y después de terminar labores	Atomizadores, toallas desechables, hipoclorito de sodio y/o alcohol. EPP: Use guantes plásticos y tapabocas para iniciar la actividad.
		Desinfección	1. Disolver en 1 litro de agua 4 mililitros de hipoclorito de sodio en un atomizador o utilizar alcohol (60% máximo 90%), aplicar por aspersión dejar actuar mínimo 10 a 15 minutos y luego con una toalla desechable limpiar todas las áreas señaladas y desechar en la caneca correspondiente.	Antes de iniciar y finalizar las laborales	Nota: Usar jeringas sin agujas y/o medidores para la dosificación de la solución de hipoclorito de forma exclusiva para cada área
		Aireación	1. Mantener ventilado esta zona durante la jornada laboral	todos los días todo el tiempo	Ninguno

ÁREA	DESCRIPCIÓN	PROCESO	MÉTODO DE APLICACIÓN	FRECUENCIA	ELEMENTOS
Zona de Ejercitación	Banco Press, Prensa De Piernas, Maquina Dorsales, Bicicletas estáticas, Bandas elásticas, Elípticas, Cintas De Correr, Maquinas De Remo, Barras De Pesas, Discos, otro equipamiento.	Limpieza	1. Retire polvo y suciedad con una toalla limpia y seca	Todos los días antes, durante y después de terminar labores	Atomizadores, toallas desechables, hipoclorito de sodio y/o alcohol. EPP: Use guantes plásticos y tapabocas para iniciar la actividad.
		Desinfección	1. Disolver en 1 litro de agua 4 mililitros de hipoclorito de sodio en un atomizador o utilizar alcohol (60% máximo 90%), aplicar por aspersion dejar actuar mínimo 10 a 15 minutos y luego con una toalla desechable limpiar todas las áreas señaladas y desechar en la caneca correspondiente.	Antes, durante y finalización de la jornada	Nota: Usar jeringas sin agujas y/o medidores para la dosificación de la solución de hipoclorito de forma exclusiva para cada área Nota: Se recomienda que cada usuario pueda desinfectar las estaciones con alcohol entre el 60 y 90% después de terminar utilizar las máquinas de ejercitación.
		Aireación	1. Mantener ventilado esta zona durante la jornada laboral	todos los días todo el tiempo	Ninguno

ÁREA	DESCRIPCIÓN	PROCESO	MÉTODO DE APLICACIÓN	FRECUENCIA	ELEMENTOS
Unidades Sanitarias	Duchas, Baños, Lavamanos	Limpieza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Prepare la solución de agua (80%) con detergente (20%) y con ello riega las superficies mediante presión moderada y restregar con cepillo y/o esponja. 2. Enjuague con abundante agua y deje de escurrir. 	Todos los días antes de iniciar labores	Escoba, trapeador, esponjas, cepillos, toallas desechables, hipoclorito, jabón en polvo. EPP: Use guantes plásticos y tapabocas para iniciar la actividad.
		Desinfección	<ol style="list-style-type: none"> 1. Disolver en 1 litro de agua 6 mililitros de hipoclorito de sodio o alcohol en un balde plástico para desinfectar el área y aplique a través de aspersion y/o con una toalla limpia, dejar actuar mínimo 10 a 15 minutos, no enjuague. 	Una vez al día al finalizar la jornada laboral	Nota: Usar jeringas sin agujas y/o medidores para la dosificación de la solución de hipoclorito de forma exclusiva para cada área
		Aireación	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mantener ventilado las estas zonas durante la jornada laboral 	todos los días todo el tiempo	Ninguno

Uso obligatorio de equipos de protección personal

Para empleados, entrenadores personales y proveedores:

- Uso obligatorio de cubrebocas (para recepcionistas, profesores, personal de limpieza, gerentes y proveedores).
- Se deben seguir todas las pautas contenidas en el presente protocolo general para el uso del equipamiento.

Medidas operativas preventivas:

- SE RECOMIENDA MEDIR CON TERMÓMETRO ELECTRÓNICO A DISTANCIA LA TEMPERATURA DE TODOS LOS PARTICIPANTES.
- Si se indica una temperatura superior a 37,8°C, o 38°C de acuerdo con la norma de cada país, se recomienda no autorizar a la persona la entrada al gimnasio, incluidos los clientes, empleados y proveedores.
- **Si algún empleado presenta Fiebre Alta** junto con algún otro síntoma de COVID-19, se deberá de informar inmediatamente a la gerencia o dirección general del lugar.
- **En el caso de utilizar el lector de acceso digital para la entrada.** En el acceso al gimnasio, se contará con alcohol en gel del 70% y deberá de estar disponible junto al torniquete de entrada / salida. Además, el cliente debe tener la opción de acceder al gimnasio comunicando al o a la recepcionista su número de registro para evitar el uso del lector de acceso digital.
- **Limitar el número de usuarios que tengan acceso al gimnasio:** ocupación simultánea de 1 cliente cada 4 m² (zonas de entrenamiento, piscina y vestuario).
- **Delimitar con cinta el espacio** en el que cada usuario deberá ejercitarse en las áreas de peso libre y en las salas de actividades comunes. Cada usuario deberá de estar como mínimo de 1,5m a 2m del otro.
- **Utilizar solamente el 50% de los aparatos para cardio**, es decir, dejar el espaciado de un equipo sin usar al otro. Realizar el mismo procedimiento con los lockers.
- **Permitir los surtidores de agua** únicamente para el llenado de botellas individuales.
- **Renovar todo el aire del ambiente**, de acuerdo con los requisitos de las legislaciones locales de cada YMCA (al menos 7 veces por hora) y realizar el cambio de filtros de aire al menos una vez por mes.
- **Comunicar a los usuarios** traer su propia toalla.
- **Compartir con todos los usuarios los materiales informativos** que pueden ayudar a combatir la contaminación COVID-19.

- **Capacitar a todos los empleados** sobre cómo orientar a los usuarios sobre las medidas de prevención.

Protocolo para piscinas (escuela de natación, hidro gimnasia e hidroterapia)

Las actividades realizadas en piscinas deben seguir las siguientes reglas:

- El número de clientes dentro del establecimiento debe obedecer la capacidad máxima de 1 (una) persona cada 9 (nueve) m² (metros cuadrados) teniendo en cuenta la superficie total disponible para la circulación y el número de empleados y clientes presentes en el lugar;
- A la entrada del establecimiento, deberá ponerse a disposición un dispensador con alcohol en gel al 70% o de preparaciones antisépticas para la higiene de las manos, así como en otros puntos estratégicos del establecimiento;
- Deberán limpiarse todos los equipos de registro, entradas y salidas y el equipo correspondiente, después del uso de cada usuario;
- Para llevar un control exacto de personas en el establecimiento, se dispondrá de un empleado en la recepción que deberá anotar la hora de entrada y salida de cada usuario para que no exceda la capacidad máxima admisible del lugar.
- Será obligatorio el uso de cubrebocas para todo el personal y los usuarios durante la estancia en el lugar, excepto cuando estén haciendo uso de la piscina;
- Todas las personas deberán mantener su cabello recogido mientras se encuentren en el lugar;
- Los surtidores de agua deberán permanecer cerrados, siendo responsabilidad de cada usuario llevar su propia botella o recipiente con agua, que no deberá ser compartida por ningún motivo;
- Todos los ambientes deberán permanecer limpios y con la mayor ventilación natural posible. Para aquellos establecimientos que tengan exclusivamente aire acondicionado, deberán mantener y limpiar los filtros como se detalla en el presente protocolo;
- Los lockers para guardar bolsas y mochilas deberán desinfectarse después de cada cambio de usuario;
- Las normas de funcionamiento autorizadas, las restricciones sanitarias adoptadas y las formas de prevención se pondrán a disposición de toda persona a través de carteles en lugar visible y/o advertencias sonoras;
- Durante las actividades, los profesores/instructores deberán mantener el distanciamiento con los usuarios, evitando cualquier tipo de contacto físico;

- Los usuarios considerados en los grupos de riesgo, las personas mayores de 60 años y los niños menores de 12 años no pueden asistir a las actividades durante el período de la pandemia;
- Cualquier persona con síntomas de gripe y resfriado no deberá circular en las instalaciones del establecimiento;
- Es responsabilidad del establecimiento proporcionar alcohol en gel en varias partes del establecimiento;
- El establecimiento deberá contar con personal de limpieza suficiente para la limpieza durante todo el período de funcionamiento del establecimiento;
- Los baños deberán de estar provistos de jabón líquido, toalla de papel y alcohol en gel y mantener las demarcaciones en el suelo con una distancia de entre 1,5m y 2m entre las personas;
- Excepcionalmente, para el uso de piscinas, los vestuarios se pueden utilizar para cambiar la ropa mojada por ropa seca, respetando la capacidad máxima del lugar y la distancia de 1,5m a 2m entre las personas;
- Proporcionar, cerca de la entrada de la piscina, alcohol en gel para que los usuarios lo utilicen antes de tocar la escalera o los bordes de la piscina;
- Es obligatorio el uso de sandalias, toallas, goggles y gorras individuales en el entorno de las prácticas acuáticas;
- Proporcionar, en el área de la piscina, soportes y ganchos para que cada usuario pueda colgar su toalla individualmente respetando la distancia;
- Después de cada clase, desinfectar las escaleras, pasamanos y bordes de la piscina;
- Exigir el uso de sandalias en el entorno de las prácticas acuáticas;
- Si existiera cafetería, snack bars o ventas de suministros en estos lugares, deberán de seguir el Protocolo contra el Coronavirus para los Servicios de Alimentos;
- Los empleados con síntomas de gripe o resfriado (fiebre, tos y/o síntomas respiratorios) deben ser retirados de sus actividades;
- Todos los controles relativos a la calidad del agua de las piscinas deberán intensificarse según lo establecido en las normas de control de agua de la piscina para la práctica deportiva, siguiendo los criterios establecidos de cloración, filtración y control ph. respetando la cantidad máxima y mínima de cloro. El contenido de cloro en el agua de las piscinas deberá mantenerse entre 01 y 03 ppm y el pH de 7,6 a 8,0;
- El cloro y el ph 3 deberán medirse 3 veces al día.

- Se recomienda un registro actualizado de los resultados de la calidad del agua, incluida la temperatura.
- Se deberán lavar semanalmente los filtros de la piscina;
- La circulación continua debe llevarse a cabo probando el funcionamiento de las bombas cada 3 días.
- La aspiración del fondo de la piscina deberá llevarse a cabo una vez al día;
- Para las actividades acuáticas no está permitido usar tapabocas durante la estancia en el agua, pero se debe mantener la distancia entre las personas;
- Se recomienda utilizar una mascarilla de escudo facial por parte de los profesores dentro del área de la piscina. Deberán desinfectarse con agua y detergente o con alcohol en gel cada dos horas como mínimo;

Será autonomía y responsabilidad de cada YMCA cumplir con los elementos relacionados con este protocolo, así como otras leyes aplicables al funcionamiento del establecimiento.