

“2020 -Año del General Belgrano”

Ministerio de Salud

Provincia de Córdoba

PROTOCOLO PARA EL FUNCIONAMIENTO DE LOS GIMNASIOS DE LA PROVINCIA DE CÓRDOBA FRENTE AL COVID-19

1. FINALIDAD

El presente documento tiene por finalidad, dar pautas de actuación para organizar y reforzar las medidas que adopten los Gimnasios de la Provincia de Córdoba en pos de maximizar los beneficios para la salud de la actividad física y ayudar a prevenir un brote de COVID-19.

Principalmente, evitar la transmisión del virus entre personas en el ámbito de los Gimnasios de la Provincia de Córdoba, mediante la adopción de medidas de higiene, distanciamiento y bioseguridad.

Como así también, aportar a una mejora en la calidad de vida en el contexto de la Pandemia, desde el componente físico, psicológico, emocional y social que involucra la realización de actividad física.

Y reimpulsar la actividad del sector económico alcanzado, garantizando las condiciones de seguridad y salud de las personas.

2. ALCANCE

Su ámbito de aplicación incluye la totalidad del territorio provincial, autorizando el funcionamiento para la realización de actividades y rutinas individuales, no competitivas, respetando las medidas establecidas en el presente.

Podrán funcionar en el horario de 09:00 a 19:00 horas a efectos de evitar la aglomeración de personas con adecuada gestión de turnos.

3. INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN

a. Del establecimiento

- 1) Será indispensable la limpieza y desinfección profunda de todo el gimnasio

- previo a la reapertura, conforme las recomendaciones de higiene y los protocolos de Bioseguridad del Centro de Operaciones de Emergencia (COE).
- 2) Intensificar la frecuencia de limpieza y desinfección de espacios. Cada turno será de una permanencia máxima de 1 hora 15 minutos dentro del establecimiento, para asegurar la limpieza de lugares de tránsito, superficies de uso continuo y elementos destinados a la actividad física (máquinas, aparatos, estaciones, colchonetas, etcétera). Se dispondrá de 15 minutos de desinfección profunda de todos los elementos y superficies de contacto, siendo también responsabilidad del cliente la higienización de los elementos utilizados.
 - 3) Ventilar de manera frecuente los espacios comunes, al menos cada hora. Si existieran espacios que no cuenten con la ventilación natural apropiada, se recomienda restringir su uso.
 - 4) Colocar cartelera con indicaciones del protocolo de seguridad e higiene que sigue el establecimiento. Tener en cuenta las infografías y recomendaciones de bioseguridad del Centro de Operaciones de Emergencia (COE). Se recuerda la obligatoriedad de adoptar los protocolos de bioseguridad (<https://www.cba.gov.ar/protocolos-coe/>).
 - 5) Disponer cestos de basura con boca ancha o accionables a pedal, y garantizar la adecuada gestión de residuos.
 - 6) Es responsabilidad del establecimiento notificar si alguna persona del staff o cliente presentara síntomas de la enfermedad (<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>), para poner en consideración la situación ante las autoridades pertinentes (08001221444), y en su caso, proceder a aislar el caso provisoriamente en un espacio previamente determinado y seguir las indicaciones del servicio médico.
 - 7) Los empleados y colaboradores deberán ser permanentemente capacitados e informados en el reconocimiento de síntomas de la enfermedad y de las medidas de prevención del COVID-19 de acuerdo con la información oficial que comunica el Ministerio de Salud de la Nación y el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba.
 - 8) Previo al inicio, todos aquellos involucrados en el proceso (trabajadores, servicios tercerizados, etcétera) deberán ser puestos a conocimiento del

presente documento y las medidas contempladas en él.

- 9) Se recomienda que los usuarios que asistan al gimnasio provengan de distancias cercanas, no mayores a 1 Km.

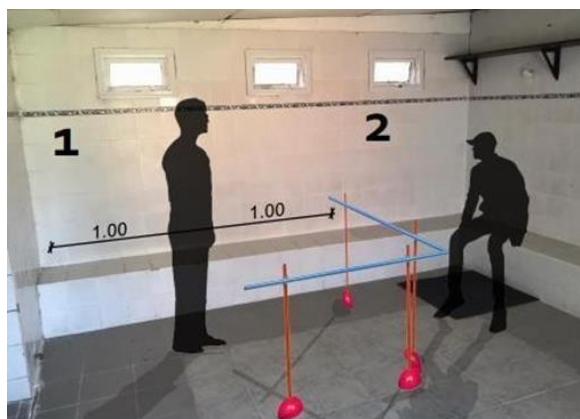
b. Organización del espacio físico

- 1) Se respetará el distanciamiento social establecido y recomendado por la OMS, evitando la concentración de personas.
- 2) Se deberá reducir la ocupación de salas, respetando la distancia mínima de separación de 2 metros entre personas. Se estipula un ingreso limitado del público según los metros cuadrados de cada salón, una persona cada 9 m².
- 3) El acceso será con reserva previa para los usuarios, pudiendo de esa manera mantener el control necesario del distanciamiento y la cantidad de personas dentro del establecimiento por turno y en forma escalonada.
- 4) Se deberá diseñar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones y mantener las distancias ideales entre las personas. Dicho circuito de circulación será acorde a las rutinas de ejercicio de cada persona para evitar el entrecruzamiento. Se sugiere informar previamente el mismo a través de los medios de comunicación con los clientes (WhatsApp, sitios web, aplicaciones, llamados telefónicos). Es conveniente señalar en el piso del gimnasio con cintas adhesivas o pintura, el recorrido que deben hacer los clientes para circular.
- 5) Para actividades en elíptico, cinta, escalador, bicicleta, etc. se deberá colocar las máquinas en paralelo, cumpliendo con la distancia mínima de 2 metros y evitar colocarlas en áreas de circulación, solo se podrá desarrollar actividad a baja intensidad, no está permitido el running ni cualquier actividad de alta intensidad.
- 6) Se deberá prever una re-organización del mobiliario de los espacios comunes, disponerlos de forma tal que exista al menos 20 metros cuadrados (4 x 5 metros) de distancia entre sillas, mesas, sillones y cualquier otro dispositivo, quedando prohibidas las reuniones sociales.
- 7) Se evitará la atención personal, promoviendo la gestión telefónica de turnos, envío de planes de ejercicio por WhatsApp, etcétera. No implementar pago en

efectivo en la medida de lo posible y realizarlo en los minutos previos al inicio del turno.

- 8) Se deberá demarcar los espacios de atención de tal forma que mantengan la distancia de 2 metros entre personas. En recepción, separar al recepcionista del cliente en su ingreso por medio de una barrera física (nylon, lona PVC transparente o acrílico) además del uso de protección facial y barbijo no quirúrgico.
- 9) Cada gimnasio deberá exhibir una Declaración Jurada que muestre el número de ocupación, para que el público pueda garantizar el cumplimiento del límite de ocupantes, y en caso de no cumplirse denunciar a los organismos de control.
- 10) Poner a disposición de los clientes alcohol al 70% en todos los espacios comunes y garantizar la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos en sanitarios (jabón, toallas de papel, cestos de basura).
- 11) Colocar en espacios visibles un rociador con solución alcohólica sanitizante (alcohol 70%) para que tras el uso de elementos o máquinas, el cliente pueda rociar las superficies y proceder con la desinfección de los materiales usados.
- 12) Deben incorporarse dispensers con toallas de papel descartables en espacios comunes para evitar el uso de toallas de tela.
- 13) Al ingresar con efectos personales (mochilas, abrigos, botella de agua, etc.) se deberá realizar la correspondiente desinfección, recordando que deben reducirse al mínimo indispensable y en lo posible sujetarse colgadas (no apoyadas en el piso u otra superficie). Cada persona debe acudir con su indumentaria.
- 14) Cada usuario deberá concurrir con su ropa de entrenamiento y retirarse con la misma, debiendo evitar el uso de vestuario y duchas. El uso de vestuarios será de uso exclusivo para casos excepcionales y debidamente autorizados personalmente por el responsable del gimnasio. Se hará una división de espacios, de forma clara y enumerada para que el usuario sepa el lugar que le corresponde. (Imagen ilustrativa). Se deberá señalizar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones, entrecruzamientos y mantener las distancias ideales entre las personas. El tránsito en vestuarios estará limitado

en tiempo. Contaran con 15 minutos máximo, para cambiarse



- 15) En igual sentido, el uso de las duchas se encontrará limitado, pudiendo ser utilizadas por una sola persona por vez, debiendo procederse a limpiar y sanitizar completamente la ducha una vez utilizada y antes que pueda volver a ser utilizada. Cada usuario deberá llevar sus propios elementos de higiene personal y toallón.
- 16) Deberá implementarse un protocolo de limpieza de baños por turnos de 15 minutos cada hora.

c. Acceso al establecimiento

- 1) Incorporar en el acceso al gimnasio una alfombra o batea sanitaria de hipoclorito diluido o solución de amonio cuaternario para higienizar el calzado al ingreso. El mismo dispositivo, podrá colocarse también al ingreso de cada salón de interno.
- 2) Limitar el ingreso al gimnasio a las personas que presenten cualquier tipo de síntoma compatible con COVID-19 (<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>) y aquellas personas con contraindicación médica relativa o absoluta para la actividad física.
- 3) El ingreso de clientes será reducido y dispuesto según el espacio disponible, teniendo en cuenta la medida de distanciamiento.
- 4) Donde se cobre por la práctica se privilegiará el pago electrónico.
- 5) Política de acceso y check in: se estima para mayor organización, poner a disposición de los clientes un sistema de reserva de turnos con registro previo

para asistir al establecimiento, y acordar el plan de trabajo en función del requerimiento del concurrente, el que deberá ser, en lo posible, diagramado y programado de acuerdo a la disponibilidad y considerando la circulación interna.

- 6) Se deberá **llevar un registro** de todo el personal que ingrese al gimnasio, con la finalidad de realizar la **trazabilidad epidemiológica** si fuese necesario.
- 7) Los usuarios deben realizar el correcto lavado de manos con agua y jabón o uso de alcohol en gel o solución sanitizante al momento del ingreso.
- 8) Pautar una permanencia máxima en el local de 45 minutos por persona, estableciendo turnos por cada hora. De lo antes dicho, corresponde asignar la diferencia de 15 minutos entre turno y turno, para realizar tareas de higienización del local y de equipos. A su vez, esta pauta organizativa, permitirá una adecuada, ágil y eficiente, organización de la entrada y salida de personas.
- 9) Al ingreso, se deberá tomar y registrar la temperatura de todas las personas empleando termómetros laser, de no disponerse, se podrá realizar la toma de la temperatura en su domicilio particular y asentarla en la declaración jurada respectiva.

d. Clientes y Público

- 1) Promover los medios digitales y telefónicos para las consultas, así como para la gestión de turnos y comunicación con los clientes (WhatsApp, sitios web, aplicaciones, llamados telefónicos).
- 2) Se requerirá a los clientes previo a cada visita una Declaración Jurada (Ver Apéndice 1) en la que expongan su situación: su buen estado de salud, que no viajaron, no estuvieron en contacto con terceros que regresaron del exterior o zonas de circulación comunitaria, que no estuvieron en contacto con personas infectadas por COVID-19, y que no presentan síntomas asociados a la infección, incluyendo en su declaración la toma de temperatura previa. Esta declaración deberá ser registrada ya sea en forma individual en una hoja de papel, en una planilla normalizada en papel o informáticamente o por cualquier medio que resulte metodológicamente aplicable según la entidad.

- 3) No se permitirá el ingreso de clientes que no presenten o se nieguen a firmar la Declaración Jurada mencionada.
- 4) Toda otra persona, no cliente ni empleado, que ingrese al establecimiento (proveedores, organismos de control, etcétera), deberá al menos registrar apellido y nombre, DNI y teléfono de contacto.
- 5) Se sugiere actualizar el control médico previo a la realización de las actividades, especialmente las definidas como Personas de Riesgo por el Ministerio de Salud de la Nación, según Resolución 627/2020, (<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227068/20200320>).
- 6) Cada persona deberá ingresar con un kit personal e individualizado de higienización personal: barbijo no quirúrgico y su botella de agua. De ser posible que incluya su propia solución sanitizante (dosificador de alcohol diluido y papel descartable).
- 7) Se recomienda, que el establecimiento provea para la limpieza de manos y elementos una solución sanitizante individual junto a un paño o papel.
- 8) Todas las pertenencias que fuese indispensable transportar (como prendas de abrigo o kit personal), deberán ser llevadas en un equipo de mano. En caso de utilizar el teléfono móvil para acceder a los planes de entrenamiento, llevarlo siempre consigo; evitando apoyarlo en cualquier superficie e higienizándolo permanentemente.
- 9) Se deberá utilizar barbijo no quirúrgico, obligatorio en todas las actividades.
- 10) Clientes y público, deberá contar con información accesible sobre cuáles son las medidas de higiene que deberá seguir para ingresar, permanecer y salir del establecimiento.
- 11) Los elementos y máquinas deben ser desinfectados antes y después de su utilización, siendo fundamental la colaboración mancomunada entre el establecimiento y el público para el desarrollo de la misma.
- 12) Se evitará el uso del transporte público.

e. Staff/colaboradores

- 1) Se requerirá a cada empleado/colaborador una Declaración Jurada (Ver Apéndice 1) diaria en la que expongan su situación: su buen estado de salud,

que no viajaron, no estuvieron en contacto con terceros que regresaron del exterior o zonas de circulación comunitaria, y/o que no estuvieron en contacto con personas infectadas por el COVID- 19, y que no presentan síntomas asociados a la infección, incluyendo en su declaración la toma de temperatura previa.

- 2) Se estima apropiado no prolongar las jornadas laborales por encima de las 5hs.
- 3) Cada puesto de trabajo contará con esquemas intensivos de limpieza y desinfección permanente de todas las superficies de contacto habitual.
- 4) El personal será provisto de un equipo de protección personal (barbijo no quirúrgico y máscaras) y promoverá permanentemente el distanciamiento mínimo recomendado.
- 5) La provisión de los elementos al personal del gimnasio será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes.
- 6) Se deberá garantizar el equipamiento necesario al personal de limpieza para la realización de su labor minimizando los riesgos por exposición (barbijo, máscaras faciales e insumos).
- 7) Deberá exhibirse un registro de limpieza, con horarios, responsable y firma del mismo, en los sectores de uso común.
- 8) Se recomienda evitar el uso del transporte público por parte del staff o colaboradores que trabajen en el establecimiento.
- 9) Capacitar al personal en tiempo y forma sobre el nuevo protocolo de higiene y seguridad que implementará el establecimiento, en pos de garantizar su cumplimiento.
- 10) Se recomendará al personal administrativo, profesional y de limpieza a bajar en sus celulares la app "CUIDAR" y llenar el campo de síntomas diariamente.

f. Condiciones generales para la realización de actividades

Las actividades grupales y las actividades aeróbicas de gran intensidad producen una gran aerosolización y esto aumenta el riesgo de contagio. De tal manera, es necesaria la distinción entre actividades individuales anaeróbicas y de baja intensidad y aquellas actividades de individuales o grupales aeróbicas de mediana

y alta intensidad.

- 1) **Actividades anaeróbicas (ejercicios de baja intensidad):** La realización de actividades y rutinas deben ser individuales, manteniendo las distancias interpersonales mencionadas anteriormente. Estas actividades podrán ser realizadas en espacios abiertos o confinados, conforme las previsiones del presente Protocolo:
 - a) Musculación.
 - b) Caminadora (solo caminata, no Marcha Atlética), elíptico y bicicleta (solo a baja intensidad, para entrada en calor) con una duración máxima de 10 minutos.
 - c) Yoga/ Stretching /Pilates.
 - d) Funcional a baja intensidad (con o sin elementos, anaeróbico, no programas en circuito, no compartir elementos).
 - e) Entrenamiento Físico Adaptado (readaptación de: lesiones, patologías osteomioarticulares, alteraciones posturales, entre otras).
 - f) Tela y danzas acrobáticas.
- 2) **Actividades aeróbicas (ejercicios de mediana y alta intensidad):** Podrán realizarse este tipo de actividades **solamente en espacios a cielo abierto**, siendo de aplicación el Protocolo Anexo 108 de “PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL Y ASISTIDA EN INSTITUCIONES DEPORTIVAS”, publicado en la página oficial del Centro del Operaciones de Emergencias. Con carácter no excluyente, se considera dentro de estas actividades:
 - a) Clases de fitness grupal coreografiadas con y sin elementos (Por ejemplo: Spinning, Strong, Mini tramp, Zumba, Step, funcional aeróbico en circuito, body combat, aerobox, taebo, fight do, entre otras).
 - b) CrossFit.
 - c) Toda actividad aeróbica con modalidad de mediana y alta intensidad.
- 3) Los establecimientos que posean otros espacios donde practicar diferentes disciplinas, deberá registrarse cada una de estas actividades por las autorizaciones y protocolos correspondientes para su cumplimiento. Ejemplo: natatorios, canchas de tenis, etc.

4. VENTILACIÓN DE AMBIENTES

Todo sistema de ventilación debe de manera taxativa **evitar la recirculación de aire**, excepto que sea tratado con filtros HEPA.

De no disponer de filtros HEPA, el aire no debe recircular y se debe lograr una salida al exterior ya sea por pérdidas naturales o por ductos de salida a los cuatro vientos.

Resultará de aplicación en el punto las consideraciones del Apéndice 6 del Anexo 18 “RECOMENDACIONES PARA LA ADECUACIÓN DE SISTEMAS DE VENTILACIÓN/CLIMATIZACIÓN DE FORMA SEGURA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE COVID-19 EN INSTITUCIONES SANITARIAS” publicado en la página oficial del Centro de Operaciones de Emergencias.

5. RECOMENDACIONES ESPECIALES

a. Recomendaciones específicas para Personas con Discapacidad.

- 1) Ante la presencia de una persona con discapacidad tener en cuenta la comunicación y los sistemas de apoyo.
- 2) Realizar de manera frecuente la limpieza de las ayudas técnicas, como bastones, muletas, andadores, elevadores y silla de ruedas. Ver guía práctica Coronavirus Discapacidad. Anexo 33 Protocolo de Circulación de las personas con Discapacidad (Apéndice 4).
- 3) Los profesionales de la salud que asistan a personas con discapacidad en procesos subagudos podrán realizar el tratamiento domiciliariamente, conforme complejidad del paciente y certificado médico, asegurando todas las medidas de bioseguridad vigentes. Ante cualquier duda comunicarse de la siguiente manera:

Mail: discapacidadcovid19@gmail.com

b. Violencia de género: Se recomienda a todas las personas, estar atentas a posibles situaciones de violencia de género. En caso de detectar alguna situación comunicarse con el Ministerio de la Mujer las 24 horas de forma gratuita al 0800 888 9898.

6. ACLARACIONES FINALES

a. Los municipios y comunas deberán sostener, en el marco de sus competencias, un estricto control sobre el cumplimiento del presente protocolo.

- b. Cabe aclarar que el presente Protocolo tiene carácter “**RECTOR**” sobre los documentos particulares que puedan desprenderse del mismo.
- c. El COE Central se reserva la potestad de declarar en cualquier momento un “área roja focal”, establecer cordones sanitarios y tomar las decisiones necesarias para contener situaciones epidemiológicas puntuales que pudieran surgir. Cómo así también modificar las flexibilizaciones otorgadas en el presente protocolo si la situación epidemiológico amerita.



Dr. JUAN FRANCISCO TEDESMA
COORDINADOR CENTRO DE
OPERACIONES DE EMERGENCIAS
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA

INTERVINIERON EN LA CONFECCIÓN DEL PRESENTE DOCUMENTO																	
DIR. DE JUR. ASUNTOS LEGALES M.S.	ÁREA LOGÍSTICA M.S.	SECRET J. DE PREV. Y PROMO C. DE LA SALUD M.S.	DIR. DE JUR. REGULAC. SANIT. Y RUGEPRE SA	SECRETAR IA DE SALUD M.S.	DIR. DE JUR. FARMACIA M.S.	DISCPA C., REHAB. E INCLUS.M.S.	JEFE DPTO. SIST. PCIAL. SANGRE M.S.	DIR.GRA L. DE SIST. DE GEST. HOSP. M.S.	ÁREA ESTUDI OSESPEC.	ÁREA COES REGIONAL ES	ÁREA COORDINACI ÓN	POLICÍA PCIA. CBA.	ÁREA DEFENSA CIVIL	ÁREA GERIÁTRIC OS	ÁREA PRE- HOSPITALA RIA	ÁREA HOSPITALA RIA	CRUZ ROJA ARGENTINA
X		X				X			X	X	X	X	X	X			X

APÉNDICE 1: DECLARACIÓN JURADA POR COVID-19

1. INFORMACIÓN DE ADMISIÓN

Fecha	Nombre y Apellido	Domicilio	Edad	Nro. de contacto	DNI	Temperatura

2. INFORMACIÓN HISTÓRICA

Nro.	Pregunta	Sí	No
1	¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura mayor a los 37, 5ª, tenido cefalea, diarrea, pérdida de olfato o del gusto, tos o dificultad respiratoria?		
2	En los últimos 14 días, ¿ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID – 19?		
3	En los últimos 14 días, ¿ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID – 19 en el ámbito de la República Argentina?		
4	¿Ha regresado de viaje de exterior en los últimos 14 días?		
5	¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos desconocidos sin respetar la distancia social establecida?		
6	¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?		

Firma del personal que ejecutó la declaración