

PROTOCOLOS SANITARIOS POR DISCIPLINA DEPORTIVA

GIMNASIOS, TALLERES DE PILATES,
CENTROS DE YOGA, REIKI, Y SIMILARES

TAICHI Y OTROS SIMILARES MODALIDAD DE TRABAJO AUTORIZADA:

Se atenderá únicamente con sistema de turno previamente concertado por web o vía telefónica. Esa comunicación obrará como constancia del turno otorgado y le servirá para poder circular.

Cada establecimiento deberá llevar un Registro de clientes con nombre completo, DNI, domicilio actual y número de teléfono, a fin de facilitar la aplicación del protocolo sanitario de COVID-19 en caso de ser necesario o requerido por la autoridad sanitaria provincial. Los datos de este registro serán recabados mediante Declaración Jurada que deberá firmar cada usuario, en la que expongan su situación al ingreso al establecimiento: su buen estado de salud general; que no presentan síntomas asociados a la infección; que no son contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19; que no han viajado al exterior del país o a áreas de transmisión comunitaria dentro del país en los últimos 14 días.

No se permitirá el ingreso de clientes que se nieguen a firmar dicha Declaración Jurada.

La ocupación de las estaciones de ejercitación habilitadas al mismo tiempo dentro del establecimiento no debe superar el 50% del total de las mismas. Las que no estén en uso, deberán ser convenientemente identificadas y precintadas.

- No se podrán disponer circuitos aeróbicos que impliquen aglomeración o agrupamiento de personas. Sí podrá realizarse entrenamiento funcional individual.

Las actividades físicas dentro del establecimiento podrán realizarlas únicamente aquellas personas que no se encuentren comprendidas entre aquellas que presentan factores de riesgo. Los empleados y empleadas del establecimiento pertenecientes a grupos de riesgo, quedan exentos de la obligación de concurrir a su puesto de trabajo. Se considera grupo de riesgo a aquellas personas que tienen mayor posibilidad de progresar a formas severas o que son vulnerables por su situación: mayores de 60 años, y/o con enfermedades o tratamientos que bajan las defensas (inmunocomprometidos); embarazadas; personas con enfermedades crónicas: cardíacas incluyendo hipertensión arterial, pulmonares, renales, diabetes, obesidad, etc.

Los empleados y empleadas deberán obtener un certificado de circulación Autorizada que se tramitará a través de la **Aplicación “Cerca Neuquén”**; elaborada por la OPTIC –Oficina Provincial de Tecnologías de la Información y la Comunicación, para ser presentado ante la autoridad policial de control. Descargable en www.neuquen.gov.ar

PROTOCOLO SANITARIO BÁSICO:

Observancia plena de las “Recomendaciones Especiales” aprobadas por la Superintendencia de Riesgos del Trabajo (SRT): para el desempeño de los trabajadores exceptuados del aislamiento social, preventivo y obligatorio para el cumplimiento de su labor, así como para su desplazamiento

hacia y desde el lugar de trabajo, sobre buenas prácticas en el uso de los elementos de protección personal y sobre colocación de protección respiratoria. (<https://www.argentina.gob.ar/srt>).

Uso obligatorio de protectores faciales (según Decreto Provincial N° 0478/20). No se permitirá bajo ninguna razón el acceso al centro de usuarios que no hagan uso de su correspondiente protector facial, barbijo o tapabocas. En caso de permitirlo, el local podrá ser multado en virtud de lo dispuesto en el Decreto Provincial N° 0478/20, artículo 3°, y su normativa reglamentaria.

El personal será provisto de un equipo básico de protección personal (barbijo, protectores faciales, guantes) para uso permanente dentro del establecimiento. La provisión de los elementos del personal será realizada por el establecimiento para asegurar las condiciones de higiene y seguridad correspondientes.

Se debe realizar demarcación de espacios en las áreas de atención / recepción del público con el fin de mantener el distanciamiento social obligatorio.

Se deberá requerir al personal la higiene de las manos con alcohol en gel (con porcentaje mínimo de alcohol de 70%) después de atender a cada usuario, y lavarse las manos con jabón y agua cada una hora; antes y después de ingerir alimentos, o después de ir al baño.

Los clientes se desinfectarán al ingreso con alcohol en gel, el cual debe colocarse en una cantidad de 2 a 3 milímetros, que equivalen a dos aplicaciones de dispenser y luego frotarse las mismas por espacio de 15 a 20 segundos o hasta que se seque el alcohol.

Las estaciones de ejercitación (musculatura, aeróbicas o de piso) deben estar separadas entre ellas por 2 (dos) metros de distancia en todas las direcciones, cómo mínimo.

La duración establecida para los turnos de actividad física dentro del establecimiento es de 45 minutos como máximo.

La diferencia de 15 minutos entre turno y turno será destinada a realizar las tareas de higienización del local y de los equipos y estaciones de ejercitación, antes del ingreso de un nuevo usuario.

Queda prohibido el uso de las duchas y el uso del vestuario para el cambio de indumentaria.

Por ello, cada usuario concurrirá al establecimiento con la indumentaria adecuada para el desarrollo de la actividad; con su propia toalla y su propia botella de hidratación. Al finalizar, deberá ducharse en su domicilio.

Todas las pertenencias del usuario deberán ser llevadas en un equipo de mano. En caso de utilizar el teléfono móvil para acceder a los planes de entrenamiento, deberá llevarlo siempre consigo; evitando apoyarlo en cualquier superficie del establecimiento e higienizándolo permanentemente. Los objetos que no sean parte de la actividad física, no podrán ser utilizados hasta que el usuario se retire del establecimiento.

Cada usuario deberá realizar la limpieza de cada elemento que haya utilizado, empleando para ello solución de alcohol al 70%, utilizando toalla descartable provista por el establecimiento. El personal del mismo deberá supervisar y asegurar que esta acción se cumpla rigurosamente.

Limpieza y desinfección de superficies y ventilación de ambientes.

El establecimiento deberá confeccionar, usar y exhibir un registro de limpieza y desinfección, con horarios, responsable y firma del mismo. Deberá estar a la vista en los distintos sectores del establecimiento.

Se deberán colocar trapos de piso o difusor con lavandina diluida en agua (dilución 100 ml de lavandina, concentración no inferior a 55 gr/litro, en 10 litros de agua), a ubicarse del lado exterior de la puerta de acceso al establecimiento, para limpieza de las suelas del calzado de usuarios y personal.

Las superficies del establecimiento de mayor contacto con los clientes deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc. La desinfección profunda debe realizarse cada 8 horas y antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente.

1. 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.
- 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.
- repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia y enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

2. Desinfección de las superficies: una vez concluida la limpieza de las superficies se realizará su desinfección. El procedimiento es el siguiente:

- colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico (hipoclorito de sodio con una concentración de 55 gr/litro) en 10 litros de agua (la solución tiene que haber sido preparada recientemente).
- sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar y dejar secar la superficie.

3. Ventilación de ambientes: la ventilación de ambientes cerrados debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. Se recomienda asegurar el recambio de aire mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. Si existieran espacios comunes que no cuenten con la ventilación apropiada (natural o mecánica) se recomienda restringir su uso.

Personal de limpieza: será provisto de equipamiento necesario para la realización de su labor, minimizando los riesgos por exposición.

En caso de aparición de síntomas fuera del horario de la jornada laboral: En caso de presentar síntomas como fiebre ($+37,5^{\circ}$), tos, dificultad respiratoria, secreción y goteo nasal, fatiga, dolor de garganta y de cabeza, escalofríos, malestar general, NO acudir al lugar de trabajo e informar inmediatamente al empleador/empleados para que se active el protocolo de desinfección correspondiente en el espacio de trabajo, como las medidas de aislamiento preventivo de las personas que tuvieron contacto directo con la persona afectada. Preferentemente, las personas NO

deben dirigirse a un centro asistencial, NO deben salir de su vivienda y deben comunicarse con la autoridad sanitaria para su asistencia, llamando al 0800-333- 1002; o bien comunicándose el hospital o centro de salud más cercano. NO deben auto medicarse.

En caso de aparición de síntomas durante el horario de la jornada laboral. En tal caso, la persona a cargo del Gimnasio deberá dar aviso de forma inmediata a la autoridad sanitaria provincial, llamando al 0800-333-1002; o bien comunicándose el hospital o centro de salud más cercano. Mientras se espera la asistencia por parte de personal sanitario, la persona con síntomas deberá ser ubicada en espacio separado, en lo posible ventilado, y utilizando tapaboca o barbijo.