








**PROTOCOLO DE MANEJO Y
PREVENCIÓN ANTE COVID-19 EN
GIMNASIOS ABIERTOS AL PÚBLICO**

PROTOCOLO DE MANEJO Y PREVENCIÓN ANTE COVID-19 EN GIMNASIOS ABIERTOS AL PÚBLICO

I. OBJETIVOS

Establecer las medidas preventivas a realizar en las zonas de salas de ejercicios con y sin maquinas dentro de los gimnasios abiertos a público para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.

II. MEDIDAS DE PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

<ul style="list-style-type: none">• Transporte público o privado sujeto a pago.• Espacios públicos.• Espacios cerrados• Lugares de trabajo.	<ul style="list-style-type: none">• Mantener un metro lineal de distancia entre cada persona.• En los lugares donde se formen filas, se deberá demarcar la distancia de un metro lineal.
Uso de Mascarilla 	Distanciamiento Físico 
Higiene, Limpieza y desinfección  <p>Deberán limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lugares de trabajo.• Herramientas y elementos de trabajo.• Espacios cerrados de uso comunitario.	Información  <p>Todos los recintos cerrados que atiendan público deberán señalar:</p> <ul style="list-style-type: none">• Información sobre el aforo máximo permitido.• Información que recuerde el distanciamiento físico mínimo que se debe respetar al interior del recinto.• Obligaciones y recomendaciones generales de autocuidado.
Ventilación <ul style="list-style-type: none">• Norma estándar de ventilación para ciertas actividades de mayor riesgo y permitidas en espacios cerrados. 	

*El detalle y excepciones de estas medidas se encuentran definidas en la Resolución Exenta N°644 del 14 de julio de 2021 del Ministerio de Salud y aquellas que la modifiquen.

III. RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO



Es deber de cada individuo su auto exclusión de las actividades si se encuentra con síntomas o enfermo

IV. FASES PASO A PASO

Los días y horarios de funcionamiento deberán adecuarse a las disposiciones de cuarentena y aislamiento nocturno establecidas en la normativa que dispone las medidas sanitarias del Nuevo Plan Paso a Paso, (Resolución Exenta N°644 del 19 de julio de 2021 del Ministerio de Salud).

Los efectos del pase de movilidad serán aplicables a menores de edad que estén en compañía de su madre, padre o tutor con pase de movilidad habilitado.

En virtud de dicha resolución, se autoriza el funcionamiento de los gimnasios abiertos a públicos en las siguientes etapas y condiciones:

Paso 1. Cuarentena: Se prohíbe el funcionamiento de gimnasios abiertos al público.

Paso 2. Transición: Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, sujeto a las siguientes reglas:

- a. En lugares cerrados, **solo** podrán asistir personas que cuenten con un **Pase de Movilidad habilitado**.
- b. Las personas y las máquinas deberán estar separadas entre sí por una distancia mínima de dos metros lineales.
- c. Los lugares cerrados deberán cumplir con norma estándar de ventilación¹.
- d. La asistencia deberá programarse a través de bloques horarios cuya duración podrá determinarse por cada gimnasio. El usuario deberá elegir un bloque horario y extender su actividad en el gimnasio dentro de dicho espacio de tiempo.
- e. Se permite el uso de camarines, duchas y casilleros dentro de cada bloque horario.
- f. Las actividades grupales deberán cumplir con lo siguiente:
 - a. En espacios cerrados, se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 5 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. El espacio cerrado deberá cumplir con norma estándar de ventilación¹.
 - b. En espacios abiertos², se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 10 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes.

¹ Norma estándar de ventilación: será aquella que mantiene un rango menor de 700 ppm de CO2 en el espacio ventilado.

Paso 3. Preparación: Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, sujeto a las siguientes reglas:

- a. En lugares cerrados, solo podrán asistir personas que cuenten con un Pase de Movilidad habilitado.
- b. Las personas y las máquinas deberán estar separadas entre sí por una distancia mínima de dos metros lineales.
- c. Los lugares cerrados deberán cumplir con norma estándar de ventilación¹.
- d. La asistencia deberá programarse a través de bloques horarios cuya duración podrá determinarse por cada gimnasio. El usuario deberá elegir un bloque horario y extender su actividad en el gimnasio dentro de dicho espacio de tiempo.
- e. Se permite el uso de camarines, duchas y casilleros dentro de cada bloque horario.
- f. Las actividades grupales deberán cumplir con lo siguiente:
 - a. En espacios cerrados, se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 25 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. Si todos los asistentes tienen su pase de movilidad habilitado, podrán convocarse hasta un máximo de 100 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. El espacio cerrado deberá cumplir con norma estándar de ventilación¹.
 - b. En espacios abiertos², se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 100 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. Si todos los asistentes tienen su pase de movilidad habilitado, podrán convocarse hasta un máximo de 200 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes.

Paso 4. Apertura: Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, sujeto a las siguientes reglas:

- a. Las personas y las máquinas deberán estar separadas entre sí por una distancia mínima de dos metros lineales.
- b. En el caso de lugares cerrados, la ventilación deberá ser adecuada y permanente.
- c. La asistencia deberá programarse a través de bloques horarios cuya duración podrá determinarse por cada gimnasio. El usuario deberá elegir un bloque horario y extender su actividad en el gimnasio dentro de dicho espacio de tiempo.

² **Espacio abierto o aire libre:** aquel que no tiene techo o aquel que, teniendo techo, cuenta con más del 50% de su perímetro sin muros. No se considerará techo aquella estructura que permita la circulación de aire a través de ella.

- d. Se permite el uso de camarines, duchas y casilleros dentro de cada bloque horario.
- e. Las actividades grupales deberán cumplir con lo siguiente:
 - a. En espacios cerrados, se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 100 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. Si todos los asistentes tienen su pase de movilidad habilitado, podrán convocarse hasta un máximo de 250 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. El espacio cerrado deberá cumplir con norma estándar de ventilación¹.
 - b. En espacios abiertos², se permite la práctica de actividad física en grupo de hasta un máximo de 250 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes. Si todos los asistentes tienen su pase de movilidad habilitado, podrán convocarse hasta un máximo de 1.000 personas donde además se cumplan 2 metros entre los asistentes.

Para todos los pasos los asistentes deben mantener al menos 2 metros lineales de distancia.

V. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL SECTOR

RELATIVAS AL LUGAR

- Se deberán seguir las instrucciones y medidas preventivas para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo y espacios comunes conforme al Protocolo Modo COVID de Vida. (https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-nacional-covid.pdf)
- El recinto cuenta con agua potable, jabón líquido para el lavado de manos y un sistema desechable para el secado de manos (ej.: toallas de papel desechable) o bien secador de aire caliente, tanto para trabajadores, personal externo y usuarios.
- Al ingreso del establecimiento y de áreas comunes se debe disponer de medios para el lavado de manos o aplicación de solución de alcohol al 70%. Además, dicha solución deberá estar disponible en todas las áreas de gimnasio (recepción, vestidores, áreas de cardio, musculación, peso libre, salas colectivas, etc.) tanto para trabajadores, usuarios y personal externo.
- El recinto se encuentra ventilado.
- Para las zonas de entrenamiento y actividad física utilizar señalización visible indicando los distanciamientos mínimos.

- En las zonas de circulación, indicar claramente mediante señalización visible y permanente la obligación de distanciamiento de al menos 1 metro lineal. Se sugiere generar flujos de circulación demarcados que contribuyan a reducir la interacción entre personas.
- Obligación de uso de mascarilla para todas las personas que ingresen al recinto (Usuarios, Trabajadores, personas externas) y durante todo el tiempo de permanencia. Las excepciones de esta obligatoriedad serán, durante momentos de actividad deportiva e hidratación.

RESPECTO A ENTRADAS Y SALIDAS DEL ESTABLECIMIENTO

- En todos los recintos cerrados que atiendan público se mantiene señalización en todas las entradas sobre:
 - El aforo máximo permitido.
 - El distanciamiento físico mínimo de cada uno de los sectores.
 - Señalética que indique las obligaciones y recomendaciones generales de autocuidado, conforme a la normativa dispuesta por la autoridad sanitaria (ver infografía en página dos).
- Demarcar visiblemente la distancia de un metro lineal entre cada persona en los lugares donde se forman filas.
- Restringir la cantidad de accesos disponible y sólo dejar habilitados los accesos principales.
- Se medirá a temperatura a toda persona que ingrese al recinto. En caso de presentar alguna temperatura igual o superior a 37.8°C o bien algún síntoma, se prohibirá su ingreso.
- Todos los establecimientos llevarán un control de la asistencia/visita de usuarios, registrando la identidad de ellos y el horario de ingreso al recinto, permitiendo así la trazabilidad en la eventualidad que se detectarán casos de contagio. Esta información deberá mantenerse por un mínimo de 30 días y estará disponible para ser entregada al Ministerio de Salud o como las autoridades lo determinen.

RESPECTO A ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y ESPACIOS COMUNES

- La distancia entre las máquinas de ejercicios deberá ser de un mínimo de 2 metros entre los asientos de cada una de ellas o del espacio donde se ubican las personas para utilizarlas.
- No se puede compartir elementos entre usuarios durante la clase.
- En el caso de clases grupales, el aforo en cada sala dependerá de la fase en que se encuentre el establecimiento, los asistentes deben estar distanciados al menos a 2 metros lineales entre ellos. Además no se puede compartir elementos entre usuarios durante la clase.
- Limpiar y desinfectar, al menos una vez al día, todos los espacios, superficies y elementos expuestos al flujo de personas, ya sea de funcionarios o usuarios, y proceder a la limpieza y desinfección antes de reanudar la actividad, siguiendo el Protocolo de Limpieza y Desinfección

de ambientes COVID-19 (https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-Nacional-030920.pdf)

- Limpiar y desinfectar permanentemente equipos, mancuernas, barras y cualquier superficie o accesorio que sea manipulado por los usuarios.
- Se deberá contar con contenedores (basureros) para la disposición de los residuos en las áreas y lugares comunes del recinto.
- Bebederos deberán quedar habilitados sólo para ser usados para rellenar con agua recipientes o botellas personales, claramente señalizados en el lugar.

RESPECTO A LOS SERVICIOS SANITARIOS

- Disponer de inodoros en buen estado de mantención y, basureros, lavamanos, jabón y papel higiénico en portarrollos.
- Para aquellos gimnasios que proveían servicio de toalla (baño y/o entrenamiento), este servicio estará temporalmente suspendido.
- Para el secado de manos contar con secador de aire caliente o papel absorbente desechable.
- Accesorios como secadores de pelo, planchas u otros elementos de uso compartido serán suprimidos durante este periodo.

VENTILACIÓN

Norma estándar de ventilación: exigida para ciertas actividades de mayor riesgo y permitidas en espacios cerrados.

- Natural: Se deberá mantener un rango menor a 700 ppm de CO₂. Para esto se recomienda mantener, al menos, una ventana o puerta que permita la entrada de aire y luz del exterior, de un tamaño mínimo del 4% de toda la superficie útil por las personas, debiendo permanecer abiertas y libres de obstrucciones durante todo el uso de dicho lugar.
- Artificial. Se deberá mantener un rango menor a 700 ppm de CO₂. Para esto se recomienda utilizar sistemas de ventilación forzada que cumplan con el estándar ASHRAE 62.1-2019, que estos sistemas estén en funcionamiento permanente y consideren 6 renovaciones de aire por hora.

RESPECTO A FUNCIONARIOS

- Seguir las acciones determinadas por la autoridad sanitaria frente a medidas preventivas dentro de los lugares de trabajo, así como los lineamientos de actuación frente a un posible caso de Covid -19 conforme al Protocolo de Actuación en el Lugar de Trabajo.

https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-actuacion-en-lugares-de-trabajo.pdf

- Al momento de la reapertura, se le solicitará a todos los funcionarios, por una sola vez, completar la declaración jurada de estado de salud donde además se compromete a informar oportunamente cualquier cambio de estado. (Ver anexo Declaración Jurada de Salud para Funcionarios).
- Se informa a todos los trabajadores(as) respecto a los riesgos de COVID-19, vías de transmisión, signos y síntomas, acciones si presenta síntomas, medidas preventivas y de autocuidado, método de trabajo correcto, uso correcto de elementos de protección personal en los casos que corresponda y disposición de desechos.
- Los trabajadores que realizan tareas de limpieza y desinfección deberán ser informados del procedimiento para la limpieza y desinfección, en el correcto uso y retiro de los elementos de protección personal, su desinfección o eliminación, según Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes Covid-19.
- Al ingreso:
 - Desinfectar sus manos con solución de alcohol al 70% y/o lavar priorizando uso de jabón líquido y toallas de papel desechables.
 - Botar mascarillas desechables al llegar y reemplazar por otra nueva durante su jornada laboral. En caso de usar mascarillas reutilizables en el traslado, guardar en una bolsa plástica y utilizar una mascarilla nueva durante la jornada laboral.
 - No compartir los elementos de protección personal ni los artículos de trabajo que son de uso exclusivo para los funcionarios que lo requieran.
 - En caso de utilizar ropa de trabajo, procurar que ésta sea de uso personal y exclusivo para operar dentro de las instalaciones debiendo lavarlas diariamente.
- Establecer horarios diferidos de almuerzo o comidas para evitar aglomeraciones, en caso de contar con casino o comedor, demarcar los asientos para asegurar el distanciamiento de al menos 1 metro entre cada persona.
- Evitar salir del establecimiento durante el turno.
- Evitar reuniones grupales. De ser necesarias, reducir en lo posible número de participantes, prohibir consumo de alimentos y bebestibles durante la reunión, conservar nombre y RUT de los participantes durante al menos un mes, contar con solución en base a alcohol al 70%
- Se recomendando incorporar el presente protocolo al reglamento interno de la empresa en caso de contar con uno, incluyendo todas las medidas preventivas y de control asociadas al contexto COVID-19 exigidas por la normativa vigente.

RESPECTO A LOS USUARIOS

- Cualquier usuario con algún síntoma relacionado con COVID-19 no deberá asistir al gimnasio. Se prohibirá el acceso a cualquier persona que presente síntomas que puedan ser asociados a esta enfermedad
- Antes de la entrada al gimnasio, se deberá disponer de una gráfica visible para que sea leída por todos los usuarios previo al acceso, con la siguiente información:
- Al ingresar usted declara bajo juramento que en los últimos 14 días:
 - No ha sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
 - No ha experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
 - No ha estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
 - No ha sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa
- Solicitar a los usuarios antes de entrar al establecimiento, desinfectar sus manos con solución de alcohol al 70% y/o lavar priorizando uso de jabón líquido y toallas de papel desechables, en lavamanos ubicados en las áreas que correspondan.
- Disponer de kits de limpieza consistentes de toallas de papel desechables y líquidos especiales para desinfección del equipamiento deportivo después de utilizado por parte de usuarios y funcionarios.
- Se sugiere administrar con sistema de reservas en aquellos horarios que podría comprometer el aforo permitido para evitar aglomeraciones.

RESPECTO A EXTERNOS

- Existe coordinación entre la empresa principal y las empresas contratistas y subcontratistas con el objeto de dar cumplimiento a las normas de protección y prevención de COVID-19.
- Se solicitará completar la declaración de estado de salud (ver anexo Declaración jurada de salud para proveedores externos), la que podrá ser enviada por medios electrónicos o ser llenada a la llegada del proveedor, debiendo cumplir con todas las condiciones para permitir su ingreso.

DECLARACIÓN JURADA DE SALUD PARA PROVEEDORES EXTERNOS

Por medio de mi firma, declaro que, en los últimos 14 días previos a esta fecha, yo no he:

- Sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
- Experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
- Estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
- Sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa.

NOMBRE COMPLETO	RUT O PASAPORTE	CORREO ELECTRONICO	FIRMA

DECLARACIÓN JURADA DE SALUD PARA FUNCIONARIOS

Por medio de mi firma, declaro que, en los últimos 14 días previos a esta fecha, yo no he:

- Sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
- Experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
- Estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
- Sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa.
-

Yo, _____, Documento de Identidad _____, me comprometo a informar oportunamente a mi empleador en caso de que cualquiera de las condiciones arriba señaladas se manifestaran en el futuro durante el período de pandemia.

Firma