



**PROTOCOLO DE REAPERTURA PARA CENTROS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN GENERAL**  
**Propuesto para los establecimientos de la ciudad de Bahía Blanca**  
**(Cuidado e Higiene en espacios cerrados)**

**Gimnasios**

**Estudios de Pilates**

**Institutos de Yoga**

**Entrenamiento Funcional**

**Box de Crossfit**

## ÁMBITO DE ACCIÓN

A continuación presentamos un plan general con los lineamientos mínimos, generales y necesarios para poder reabrir las puertas de nuestros Centros y hacer que la gente nuevamente pueda hacer actividad física en beneficio de su salud.

Presentamos una propuesta general que incluye todas las áreas del sector y es independiente de las dimensiones del local, comprometiéndose cada centro con el cumplimiento de lo aquí enunciado.-

## LINEAMIENTOS GENERALES

Este protocolo, establece 6 puntos claves para que el **Plan de Acción** resulte efectivo, sea viable para cada espacio de entrenamiento y sobre todo garantice seguridad a los usuarios.

### 1) Distanciamiento Social

2m entre las personas (4m<sup>2</sup>)

- A partir de este requisito, se debe reorganizar el espacio físico y la circulación del salón. Además se debe reordenar el ingreso del público, garantizado por un sistema de turnos que limitará la concurrencia de los usuarios para el entrenamiento y el uso sectorizado de los equipamientos.

### 2) Limpeza e higiene personal de cada usuario, del espacio y del equipamiento. Medidas de higiene al ingresar al centro con cartelería informativa haciendo particular énfasis en el lavado de manos. Cada centro debe instrumentar la limpieza y desinfección de sus equipos y materiales, para garantizar que esté al alcance de los usuarios y en función a la actividad de entrenamiento en particular.

### 3) Uso de tapaboca y máscaras de protección:

- Uso obligatorio de tapabocas para centros de entrenamiento de intensidad baja como salas de musculación, salas de pilates, yoga.
- Uso obligatorio de máscaras de protección para centros de entrenamiento de intensidad moderada como salas de aeróbico, funcional, spinning, zumba.

### 4) Declaración jurada de salud.

### 5) Población de riesgo. No se admitirá su ingreso.

### 6) Actuación del personal del centro. (Entrenadores y propietarios). Garantizado por un protocolo específico para todo el personal del centro, según los mismos criterios mencionados de distanciamiento social.

**1) REORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO E INGRESO DEL PÚBLICO.**

- a. Ingreso a las instalaciones: Cada centro implementará un sistema de turnos para sus asociados de forma que el flujo de personas en el espacio esté limitada y controlada. El mismo se realizara a través de medios digitales o telefónicos, lo que permitirá un control estricto de números de personas presentes en el gimnasio, y a su vez, posibilitara contar con un registro de los usuarios que concurren a cada turno, en el caso que se requiera dicha información.
- b. Se establecerá una permanencia máxima en el local de **45 minutos** por persona, en la primera etapa de apertura, base sobre la que se organizará el esquema de turnos.
- c. El inicio de un turno con la finalización del siguiente diferirá en 15 minutos (tiempo mínimo exigido). Así los usuarios que dejen su turno no se encontrarán con los próximos usuarios asistentes. Este intervalo será usado para la desinización integral y complementaria de equipos y materiales, como así también para la ventilación del espacio.
- d. Se mantendrá siempre como mínimo una distancia de 2 metros entre las personas (es decir 4m<sup>2</sup>) quedando limitada la capacidad de los salones en función de este parámetro restrictivo.
  - d. 1 La ocupación permitida de cada centro estará limitada a los m<sup>2</sup> de los espacios de uso del mismo.
  - d.2 Para garantizar la medida anterior se estipulará un ingreso limitado del público, según los metros cuadrados de cada salón. Según las dimensiones y actividades de cada centro de entrenamiento, se deberá exhibirse la cantidad máxima de personas que pueden coexistir.
- e. Cada centro acondicionara sus espacios de entrenamiento de manera tal que respeten las distancias estipuladas y, de ser necesario, dejara espacios o maquinas sin utilizar.-
- f. La ejecución de los ejercicios en todas las áreas deberá realizarse dentro del espacio delimitado para cada aparato. Se deberán respetar las zonas de trabajo asignadas por el staff en cada caso.
- g. h. En el caso de los box y las actividades que lo requieran, los alumnos contarán con un kit de entrenamiento distribuido por el personal del gimnasio en el espacio delimitado para el trabajo, ésta distribución se realizará en forma previa al ingreso de los usuarios.

## 2) LIMPIEZA E HIGIENE PERSONAL DE CADA USUARIO, DEL ESPACIO Y DEL EQUIPAMIENTO

- a. Ingreso: Se pondrá una alfombra sanitizante al ingreso de cada comercio. Al ingresar, cada cliente dispondrá de solución hidroalcohólica (70 % alcohol, 30% agua) para su desinfección personal.
- b. Se dispondrá un dispenser de alcohol en gel o rociador con mezcla hidroalcohólica por cada área o salón del gimnasio invitando a los socios al uso frecuente del mismo durante el tiempo de permanencia en las instalaciones. También estará siempre disponible el uso de agua y jabón para lavado frecuente de manos.
- c. Se proporcionará a cada cliente un kit con un rociador que contenga solución hidroalcohólica 70/30 y un paño para la desinfección del equipo o elemento que haya utilizado. Al retirarse los depositará en un recipiente destinado a la desinfección de los mismos.
- d. Se informará a través de material gráfico, audio o video respecto a los cuidados que deben ser respetados constantemente para la higiene personal y del lugar. Este material será proporcionado desde el municipio para garantizar que la comunicación sea oficial.
- h. Cada cliente deberá concurrir a su cita de entrenamiento con su botella con agua y toalla personal.
- i. Se reforzará la limpieza e higiene de cada centro, garantizando la misma en todo horario en que esté funcionando el mismo.
- j. Todos los ambientes deberán poder ser ventilados, ya sea con ventilación natural o forzada.
- k. No se podrá utilizar el servicio de dispenser de agua ni los bebederos.
- i. El uso de los vestuarios se habilitará solamente para el uso de lavamanos permaneciendo inhabilitados para el uso de duchas y sanitarios.

## 3) USO DE MEDIDAS DE PROTECCION

- El personal del centro de entrenamiento también deberá usar tapaboca o máscara de protección según las especificaciones arriba mencionadas.
- Este requisito tiene como objetivo evitar contagios de personas asintomáticas.

#### 4) DECLARACION JURADA DE SALUD

- La DDJJ: los clientes al ingresar al centro deberán firmar una declaración jurada en la que expongan que no estuvieron en contacto con afectados por el COVID-19 y que no presentan síntomas característicos del mismo. La misma se podrá realizar en forma de planilla diaria como se adjunta en el Anexo A.
- Se reforzará el punto anterior con el trato personal con cada cliente y se requerirá que informe al centro sobre cualquier dato que guarde relación con un posible estado de contagio. Todo el personal y los propietarios del centro deberán velar por el cumplimiento de las normas.
- Todos el staff del centro de entrenamiento, es responsable de cumplir y hacer cumplir todos los puntos de este protocolo. Además asumen el compromiso de llevar adelante las tareas de desinfección de los centros de acuerdo a la normativa impuesta. ***También tendrán el compromiso de potenciar las medidas tomadas en este protocolo para reducir al máximo la posibilidad de contagio por contacto.***

#### 5) POBLACION DE RIESGO

- Hasta tanto no haya información al contrario, los grupos de riesgo (personas con enfermedades crónicas pre existentes y personas mayores de 65 años) no serán admitidos.

#### 6) ACTUACIÓN DEL PERSONAL Y DIRECTORES DE CADA CENTRO

- Tanto los propietarios como el personal serán responsables de cumplir y hacer cumplir todos los puntos de este protocolo. Además asumen el compromiso de llevar adelante las tareas de desinfección de los centros de acuerdo a la normativa impuesta.
- Independientemente de las recomendaciones vertidas en este documento, nuestra intención siempre será atender las indicaciones específicas brindadas por el Ministerio de Salud.-

----- FIN -----

IMPORTANTE: La CAFIDE queda a disposición y espera recibir consultas sobre información ampliatoria sobre las razones que subyacen a la elaboración de cada uno de los puntos.