

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

En esta primera instancia, se establece que los gimnasios que brinden el servicio de preparación física individual bajo la supervisión y/o acompañamiento de instructores y profesores, podrán retomar sus actividades bajo estrictos condicionamientos.

- ✓ Los gimnasios a autorizar deben poseer habilitación municipal, y no deben encontrarse ubicadas dentro de centros comerciales (Shoppings), además, deberán poseer ventilación natural no forzada que permita la renovación de aire.

La ventilación contribuirá a mantener permanentemente en todo el establecimiento las condiciones ambientales y en especial a renovar el aire y la concentración adecuada de oxígeno, de esta forma asegurará la protección a la salud de los deportistas y de toda persona que se encuentre en el establecimiento.

- ✓ Los gimnasios podrán funcionar de lunes a viernes en el horario de 07 a 22 horas y los días sábados de 07 a 19 horas, asimismo, se indica que no se podrán desarrollar actividades los días domingos y feriados debiendo permanecer cerrados.
- ✓ Cada una de los gimnasios deberá presentar ante la Subsecretaría de Inspección General un croquis/ layout con los posibles espacios y/o sectores operativos para la realización de la preparación física individual, evitando las aglomeraciones y el cruzamiento de deportistas, garantizando la independencia de caminos de circulación. Para ello, deberá:

1. Completar el formulario web en www.sanisidro.gov.ar.

Además, deberá adjuntar:

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- a. un Croquis en escala 1:100, con los m² para el desarrollo de la actividad, que cumplan con el requerimiento de poseer ventilación natural no forzada.
 - b. Proyecto donde se vea reflejado el diagrama de funcionamiento y los espacios a utilizar.
 - c. Protocolo de Higiene y Seguridad propio.
 - d. Nómina de personal (repcionistas, profesores, instructores, etc.).
 - e. Cronograma con horario de trabajo, turnos y los bloques entre turnos para la desinfección de los establecimientos.
2. Una vez realizada la presentación, se coordinará una inspección técnica para realizar un análisis de la documentación presentada a fin de determinar los espacios a autorizar.

Se verificará que se respeten “los lineamientos específicos para la actividad” y que los acondicionamientos indicados en este protocolo se efectuado.

3. Luego personal técnico de la Subsecretaría de Inspección General, determinará la capacidad máxima en cada uno de los establecimientos en base a los proyectos de reapertura que presenten y el nuevo factor de ocupación que se utilizará en esta nueva normalidad.

Se informa que el factor de ocupación a utilizar será el siguiente:

- Gimnasios con espacios abiertos al aire libre: 1 persona cada 10 m².

Los gimnasios no podrán generar ruidos molestos al entorno (por lo cual queda prohibido el uso de altoparlantes, megáfonos y cualquier otra fuente emisora de sonidos), ni podrán utilizar los módulos de estacionamiento para la actividad.

- Gimnasios con espacios cerrados con ventilación natural: 1 persona cada 25 m².

Estos establecimientos no podrán prestar servicio a más de 10 personas por turno, por más que la superficie destinada a la actividad lo permitiese.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Los titulares y/o responsables de los gimnasios deberán ingresar a la página municipal (<https://www.sanisidro.gov.ar/>) y completar la declaración jurada en “Habilitación de comercios en cuarentena” – opción Preparación física individual en Gimnasios, debiendo cargar los turnos otorgados diariamente.
- ✓ Las instituciones deberán informar a los deportistas que retomarán las actividades/prácticas para la preparación física individual bajo el enfoque **“Entrar- Entrenar- Salir”**.
- ✓ Cada uno de los deportistas deberá contar con un certificado médico que autorice el reinicio de las actividades para la preparación física individual.

Antes del retorno efectivo a la preparación física individual, los deportistas deberán ser evaluados por un profesional médico, quien luego de examinar y realizar los estudios complementarios que estime pertinentes, como mínimo un análisis general sobre el estado de salud de la persona, emitirá la correspondiente aptitud médica, con sello aclaratorio y un medio de contacto del profesional que el documento médico emitiese.

Es por ello, que el acondicionamiento físico debe ser realizado en forma paulatina y supervisado por un profesional idóneo. El retorno a la actividad debe garantizar la correcta progresión y carga de trabajo con el fin de evitar lesiones.

- ✓ No se permitirán la preparación física, clases y/o prácticas deportivas colectivas, que requieran la permanencia de varios deportistas simultáneamente.
- ✓ No se permitirán las actividades, prácticas y/o entrenamientos de contacto.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ No se deberá permitir el ingreso a estos establecimientos de cualquier persona que no se encuentre vinculada a la realización de las actividades deportivas.

- ✓ No podrán ingresar a los establecimientos ni realizar prácticas deportivas aquellas personas que:
 - *Se encuentren en aislamiento domiciliario por Diagnóstico de COVID-19.*
 - *Se encuentren en aislamiento domiciliario por Contacto estrecho de COVID-19.*
 - *Presenten fiebre, síntomas respiratorios y/o síntomas compatibles con COVID-19.*
 - *Se encuentren dentro de los grupos de riesgo con licencia laboral, en conformidad con la Resolución N° 207/2020 y/o las que la modifiquen y/o reemplacen.*

A excepción de aquellas personas que sean consideradas “personal esencial” y se encuentren laboralmente activos.

- ✓ Las instituciones deberán generar constancias escritas donde conste la entrega y conocimiento por parte de los deportistas respecto a:
 - Protocolo de higiene y seguridad de su establecimiento, deberá contener de un procedimiento de acción ante un caso sospechoso de COVID-19.
 - Protocolo Sanitario de Higiene y Seguridad, emergencia sanitaria COVID-19 para la preparación física individual en gimnasios dentro del partido de San Isidro.

El protocolo propio para su establecimiento deberá considerar las posibilidades de exposición y las medidas precautorias estándar para evitar la propagación y un procedimiento de actuación ante algún caso sospechosos y/o positivo de COVID-19.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

Dicho documento deberá ser actualizado constantemente ante eventuales cambios que vayan surgiendo en los protocolos de seguridad de la actividad contribuyendo al cuidado de la salud, y brindando un bienestar psicológico generando tranquilidad.

- ✓ Se deberá colocar dentro del botiquín de primeros auxilios un kit de seguridad (barbijo, protección ocular y guantes de látex descartables) para actuación ante casos sospechosos de COVID-19.
- ✓ A cada uno de los deportistas se le deberá asignar un cronograma de rutinas, garantizando que en ningún momento se hará uso continuo de los elementos de entrenamiento.
- ✓ Dentro de cada una de estas jornadas se deberá establecer una hora de corte para realizar la higienización y desinfección profunda de los establecimientos, llevando un registro auditable.

Los responsables deberán cerciorarse de la limpieza y desinfección frecuente de las superficies, equipo y otros elementos del ambiente de trabajo.

- ✓ Se deberá delimitar las áreas de circulación diferenciando las áreas de acceso y egreso a las instalaciones para facilitar el distanciamiento social y evitar la circulación cruzada.
- ✓ En todo momento se deberá garantizar el cumplimiento de las normas de seguridad e higiene:
 - Lavado de manos con agua y jabón.
 - Limpieza y desinfección en seco con alcohol en gel o solución hidroalcohólica.
 - Distanciamiento de seguridad deportiva 5 metros entre personas.
 - Ventilación natural.
 - Uso obligatorio de tapabocas (cubre boca, nariz y mentón).

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Las instituciones deberán proveer a toda persona que ingrese, en cantidades suficientes:
 - Agua potable y jabón para la higienización de manos.
 - Alcohol en gel y/o soluciones hidroalcohólicas para la limpieza en seco de manos.

- ✓ Queda terminantemente prohibido el uso de espacios comunes y puntos de encuentro, así como también el desarrollo de otras actividades (cafetería, buffets, restaurantes, venta y/o alquiler de equipamiento, etc.) que implique la concurrencia de personas ajenas a las prácticas deportivas y/o la permanencia de personas dentro de los establecimientos.

- ✓ No se deberá hacer uso de los vestuarios, duchas y/o de cualquier otro espacio cerrado, con excepción de los baños públicos.

- ✓ Los baños solo deberán estar disponibles para el uso sanitario específico, tras su uso deberán ser ventilados y se debe realizar la correcta limpieza y desinfección entre persona y persona.

- ✓ Los baños deberán contar con cantidades suficientes agua potable y jabón para la higienización de manos, al igual que alcohol en gel y/o soluciones hidroalcohólicas y toallas de papel desechables para el secado de manos.

- ✓ En los accesos a los sanitarios deberá colocarse una alfombra, felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante (lavandina u otras), solicitando a cada persona que ingrese que deberá limpiar la suela del calzado.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ El empleador y/o responsables de las instituciones deberá garantizar que el personal afectado a la actividad se traslade a estos espacios de trabajo por medio de transportes privados y/o contratados evitando el uso del transporte público.

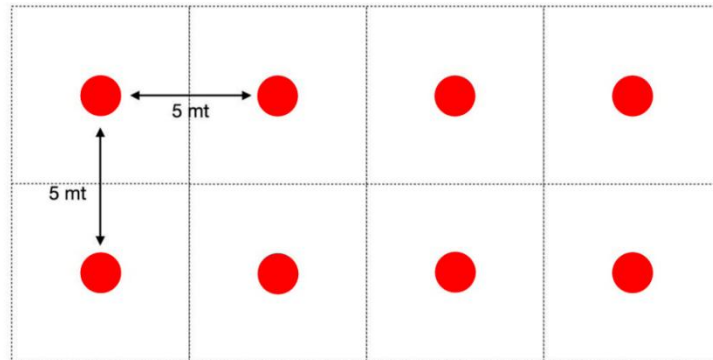
Consideraciones para armar el cronograma de turnos para la realización de Preparación Física Individual:

- ✓ Los turnos para la preparación física individual deberán considerar el tiempo necesario para:
 - El ingreso y egreso de las instalaciones, sin generar aglomeración de personas
 - El tiempo asignado para la realización de las actividades.
 - El tiempo suficiente para garantizar la aplicación de los procedimientos de limpieza y desinfección de los elementos deportivos y de las áreas de trabajo, antes durante y después de la práctica deportiva. Se deberán respetar pausas por actividad.
 - Disponer de bloques de 15 a 30 minutos entre cada turno de trabajo para la correcta desinfección y ventilación de los ambientes.
- ✓ Disponer de una agenda horaria para el uso de las instalaciones, respetando el distanciamiento deportivo y la superficie del lugar.
- ✓ Se establecerá un horario de exclusividad para la actividad en mayores de 60 años, rigiendo el mismo formato que anteriormente se detalló.

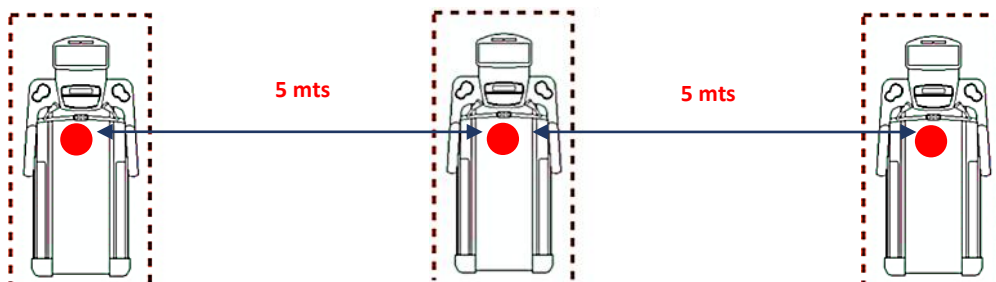
Lineamientos específicos para la actividad: Zona segura de preparación física individual

- ✓ Se deberá demarcar en el piso la zona segura de trabajo. Cada deportista dispondrá de un área de trabajo de 25 m². De igual manera, la distancia mínima de seguridad que debe mantener cada uno de los deportistas debe ser mayor o igual a los 5 metros lineales.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO



- ✓ Los equipamientos y mobiliarios que cada individuo utilice, deberán respetar la demarcación previa de zona segura.



Preparación de las zonas seguras de preparación física individual

- ✓ Todo el equipo del establecimiento deberá ser desinfectado antes de su uso, prestando especial atención en las superficies

Si bien, la sanitización de superficies es recomendable realizarla con un rociador, podrá considerarse que por razones técnicas no resulte recomendable rociar los equipamientos electrónicos, por lo cual deberá utilizarse un paño húmedo con una solución sanitizante debiendo refregarse hasta el secado.

Dicho procedimiento de sanitización deberá efectuarse antes y después de utilizar el espacio.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Proveer en cada espacio de práctica deportiva dispensadores de alcohol en gel, sanitizantes varios, solución hidroalcohólica, toallas de papel e insumos de higiene en cantidades suficientes al alcance de las personas.
- ✓ Se deberán retirar objetos y/o cualquier elemento ajeno a la actividad, no permitiendo el contacto directo a ninguno de estos elementos.
- ✓ Se deberá dar cumplimiento a los Requerimientos de Seguridad e Higiene para la Práctica Deportiva para la actividad de estos establecimientos.
- ✓ Organizar la utilización de herramientas por el equipo de trabajo tratando de evitar su intercambio. De no ser posible, minimizar el uso y obligar a la correcta desinfección de cada una de ellas.
- ✓ Garantizar procedimientos de limpieza y desinfección en elementos deportivos (POES) y en áreas de uso, antes, durante y después de la actividad.
- ✓ Orientar a que el individuo privilegie el uso de accesorios deportivos personales o en su defecto indicar su correcta desinfección del material antes y después del uso.

Limpieza de las zonas seguras de preparación física individual

- ✓ Se deberá dar cumplimiento a los protocolos de limpieza al inicio y fin de cada práctica y/o actividad deportiva, esto debe incluir la limpieza y desinfección en los espacios de trabajo y de alta circulación con una solución desinfectante a base de alcohol, lavandina, amoníaco u otro desinfectante, aprobado conforme indicaciones del Ministerio de Salud de la Provincia de Buenos Aires.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

Se deberá contemplar intervalos de al menos 20 minutos entre cada práctica deportiva en las que se utilice la misma cancha o área deportiva para favorecer la recuperación del deportista, su egreso y el ingreso de otro deportista al mismo sector.

Este tiempo deberá ser utilizado para la desinfección de los objetos y/o elementos utilizados para la práctica.

- ✓ El trabajador presente en las instalaciones deberá estar correctamente identificado durante su estancia en las instalaciones.
- ✓ El personal que desempeñe las tareas de limpieza deberá contar con todos los elementos de protección personal necesarios para desarrollar la actividad y minimizar la exposición a potenciales superficies contaminadas: protección ocular, barbijo, guantes, ropa de trabajo y calzado adecuado.

Ingreso a los Establecimientos

- ✓ Aquellas personas que presenten alguno de los síntomas compatibles con COVID-19, **no podrán concurrir** a estos establecimientos, debiendo comunicarse de forma inmediata con la autoridad sanitaria de su jurisdicción.

Se prestará especial atención a los casos febriles, los síntomas de origen respiratorio, anosmia, disgeusia, dolor de garganta y cualquier otro síntoma que haga sospechar la relación con Covid-19.

- ✓ Se deberá controlar la temperatura corporal a todas las personas que pretendan ingresar al establecimiento, y en caso de que se registre una temperatura igual o superior a 37,5 °C, se deberá impedir el acceso y se activará el protocolo previsto para casos sospechosos.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Cada una de las personas que pretenda ingresar al establecimiento deberá completar una declaración jurada que debe contar con la siguiente información: Nombre y Apellido, DNI, Teléfono, Mail de contacto, Dirección, Hora de llegada y salida del establecimiento. Además, deberán declarar que no poseen ningún síntoma compatible con COVID-19.

Esto se debe solicitar tanto a los usuarios como al personal de trabajo (profesores, instructores, entrenadores, etc.).

- ✓ En el acceso al establecimiento se deberá colocar una alfombra, felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante (lavandina u otras), solicitando a cada persona que ingrese que deberá limpiar la suela del calzado.
- ✓ Al ingresar y previo al uso de las instalaciones o infraestructura, las personas deberán obligatoriamente higienizarse las manos con agua y jabón y/o alcohol en gel o solución hidroalcohólica.
- ✓ Toda persona que ingrese y/o permanezca dentro del establecimiento deberá usar obligatoriamente el tapabocas (cubre boca, nariz y mentón).

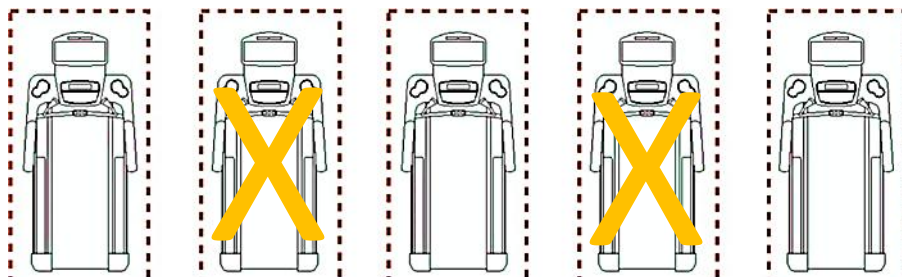
Dentro del Establecimiento

- ✓ Los deportistas deberán hacer uso del tapaboca de manera obligada hasta el momento de inicio de la actividad propia a realizar. Finalizada la misma deberá colocárselo nuevamente y completar las medidas de higiene personal antes mencionadas.

Todos aquellos individuos que no estén realizando actividad física deben hacer uso obligatorio de su tapaboca dentro de la institución.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ En cada zona de trabajo que implique la utilización de aparatología tipo cinta para correr, elíptico, bicicleta, etc., se deberá colocar un desinfectante para manos (dispensadores de alcohol en gel, rociador con alcohol al 70%, alcohol en aerosol, etc.).
- ✓ En el caso de que el mobiliario (ej. cintas para correr, bicicletas, etc.) entorpezca y no respete el distanciamiento de seguridad, se deberá anular dicho mobiliario de preparación física garantizando los 5 metros lineales.



- ✓ Siguiendo la premisa de que el individuo solo ingrese al establecimiento para la realización de su actividad, el uso de mobiliario para el aseo personal (vestuarios) no está permitido. Solo se permitirá el ingreso para la utilización del baño, el cual debe ser desinfectado ante cada uso.
- ✓ Se deberá implementar una circulación con señalización (en piso o paredes) para evitar el cruce de personas.
- ✓ Se deberá colocar señalética oficial con las medidas de prevención, seguridad e higiene a respetar por cada uno de los usuarios.
- ✓ Realizar la desinfección obligatoria de cada uno de los equipamientos utilizados por los usuarios, de forma previa y posterior a su uso (siguiendo las pautas establecidas de limpieza y desinfección).

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

Es importante que cada uno de los materiales no tomen contacto por pulverización del desinfectante pertinente, sino más bien puedan estar en contacto con un paño húmedo del mismo durante al menos un minuto.

Garantizar la limpieza y desinfección de materiales de mayor manipuleo por actividad: anillas, colchonetas, pelotas, mancuernas, bicicletas, etc. en forma frecuente.

- ✓ Se deberá proveer en cada sector: dispensadores de alcohol en gel, rociadores con solución hidroalcohólica, alcohol en aerosol e insumos de higiene en cantidades suficientes al alcance de las personas.
- ✓ Disponer obligatoriamente de elementos para la realización de la limpieza húmeda (balde, trapeador, paños, agua) y su posterior desinfección de la zona de trabajo.

Recomendaciones para los deportistas

- ✓ Se deben respetar el ingreso conforme a los horarios asignados. Los deportistas deberán llegar al establecimiento con una mínima anticipación al horario asignado.
- ✓ Los deportistas respetarán dentro del establecimiento todas las normas especiales de convivencia, seguridad salud e higiene, relacionados con la prevención de esta pandemia.
- ✓ Los deportistas deberán limitarse a realizar las prácticas estrictamente deportivas.
- ✓ Aquellas personas que presenten alguno de los síntomas compatibles con COVID-19, **no podrán concurrir** a estos establecimientos, debiendo comunicarse de forma inmediata con la autoridad sanitaria de su jurisdicción.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Dentro de las instalaciones no se permitirá la utilización de dispenser de agua, es por ello, que cada uno de los usuarios deberá llevar una botella de agua de uso individual para su propia hidratación.
- ✓ Se deberá asistir a la institución con la menor cantidad posible de elementos personales. No se permitirá el ingreso al área de trabajo con llaves, celulares, etc.
- ✓ Las personas deberán desinfectar los equipos y elementos deportivos.
- ✓ Las personas deberán evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca en todo el transcurso de la jornada.
- ✓ Antes y después de su uso, los instrumentos y/o mobiliarios deberán ser desinfectados con un paño embebido de alcohol puro.
- ✓ Cada uno de los deportistas deberá movilizarse con un kit de higienización (alcohol en gel de uso individual, toallitas húmedas antibacterianas, etc.). Además, deberá llevar consigo con su toalla personal para el aseo en secado de manos, sudor, etc. durante la preparación física individual.
- ✓ Los deportistas contarán con una silla y/o sitio seguro al lado de la zona segura de preparación física que servirá como lugar de apoyo para que depositen transitoriamente bolsos/mochilas particulares con elementos personales (botellas de agua para hidratación, toallas de secado de rostro, kit particular de desinfección, etc.).
- ✓ En ningún momento podrán apoyar fuera de los bolsos alguno de los elementos personales.

Uso del tapabocas/barbijo

- ✓ Durante la preparación física individual, los deportistas están exceptuados de utilizar los tapabocas durante el momento de la actividad física y deben respetar el distanciamiento deportivo.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Los profesores, instructores y/o trabajadores vinculados a la actividad y que se vinculen con deportistas durante la preparación física deben utilizar en todo momento un tapabocas (cubre boca, nariz y mentón).
- ✓ El tapabocas deberá lavarse luego del uso diario con agua y jabón o lavado junto con la ropa de entrenamiento al llegar al domicilio.

Distanciamiento social

- ✓ Se deberá mantener un distanciamiento de seguridad no menor a los 2 metros entre personas, respetar este distanciamiento cuando circule antes y después de la práctica deportiva.
- ✓ Los deportistas deberán evitar el contacto físico con otras personas, no dar la mano, abrazar o besar.

Distanciamiento deportivo

- ✓ En todo momento es fundamental asegurar el adecuado distanciamiento deportivo para la realización de todo deporte individual que puede reunir a otros deportistas en un espacio abierto.

Las medidas adecuadas para un correcto distanciamiento deportivo son de:

- **5 metros durante la práctica del deporte** (cuando la actividad deportiva hace que el individuo se encuentre hiperventilado).
- **4 metros durante los momentos de recuperación** y al finalizar la actividad hasta que se recupere el ritmo respiratorio habitual.
- **Al menos 2 metros en actividades sin desplazamiento** y que no producen hiperventilación.

EMERGENCIA SANITARIA COVID-19 – PROTOCOLO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA INDIVIDUAL EN GIMNASIOS DEL PARTIDO DE SAN ISIDRO

- ✓ Los profesores, instructores y/o trabajadores vinculados a la actividad y que se vinculen con deportistas durante la preparación física deben respetar en todo momento el distanciamiento deportivo de seguridad según lo establecido.