



# Protocolo general de prevención y actuación ante COVID-19

PENSANDO  

---

EN TOD@S

## INDICE

|                                  | Página |
|----------------------------------|--------|
| 1. PREAMBULO.....                | 3      |
| 2. MEDIDAS DE PREVENCIÓN.....    | 4      |
| 3. MEDIDAS PARA LA APERTURA..... | 6      |
| 4. CONTROL DEL PERSONAL.....     | 8      |
| 5. ACTUACIÓN EN SALAS.....       | 9      |
| 6. PRESTACIÓN DE SERVICIOS.....  | 12     |

## PREAMBULO

### DECLARACIÓN DEL ESTADO DE ALARMA

**Esta pandemia nos ha afectado a todos, no ha hecho excepción alguna con nadie y de alguna manera el Covid-19 pasará a la historia, a nuestra historia.**

Los diferentes grados de aislamiento y diferentes políticas de choque a la pandemia nos ha demostrado que el Sars-Cov19 se propaga con mayor velocidad en función de la densidad y protección de las personas en un país. Las vacunas y la inmunidad a la enfermedad aún tardarán con lo que la única solución para volver a hacer una vida normal viene por el distanciamiento social, una buena higiene y protección personal y una desinfección y prevención comunitaria.

En plena fase de confinamiento, las autoridades competentes valoran una vuelta a la normalidad de forma progresiva y escalonada.

Las instalaciones deportivas será un sector donde además de las medidas de restricción que prepare el estado para cada fase, tendremos que adaptarnos dada la singularidad de las instalaciones deportivas que poseemos por lo que deberemos estar preparados y anticiparnos a ello.

**Nuestro objetivo es plantear una serie de medidas, pautas y recomendaciones basadas en la ciencia y las particularidades del deporte indoor para estar preparados para cuando las autoridades decidan su reapertura.**

### SITUACIÓN ACTUAL

Sabemos que los gimnasios como el resto de instalaciones deportivas han tenido que cerrar sus puertas al público desde la declaración del estado de emergencia sanitaria. Sin embargo, las noticias que llegan desde el gobierno de España, es la paulatina apertura del confinamiento.

La duración de las restricciones más severas, como medio para contener y suprimir la pandemia de COVID-19, está prevista para el mes de octubre de 2020. Sin embargo, a la luz de los desarrollos actuales, se puede estimar que las instalaciones deportivas en toda Europa, y especialmente las instalaciones deportivas bajo techo, deben estar preparadas para estar sujetas a períodos de cierre aún más largos.

Dentro de las previsiones del gobierno no está la reapertura de las instalaciones deportivas para el sistema y su reapertura no será, desgraciadamente, su foco de atención por el momento. El hecho de que el deporte fomente la buena salud es un problema socialmente relevante, pero se debe suponer que, en las circunstancias actuales, no es de esperar una apertura inicial de gimnasios en condiciones similares o comparables como antes del cierre.

Para ello necesitamos un plan de reapertura con una serie de medidas para reducir el riesgo del COVID-19 y para mantener los más altos estándares de higiene para que podamos justificar, lo antes posible, la reapertura y operatividad de los centros deportivos.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Para garantizar la seguridad y salud, adoptamos las siguientes medidas preventivas de carácter colectivo e individual:

- Organizar el horario para reducir el número de personas expuestas, estableciendo reglas para evitar y reducir la frecuencia y el tipo de contacto de persona a persona:
  - Reorganizar turnos de trabajo, entrada de clientes o visitantes en el centro deportivo, para evitar al máximo la proximidad y las aglomeraciones, intentando mantener una distancia interpersonal de entre 1 y 2 metros. Tener en cuenta las obligaciones específicas para esta medida en los establecimientos, transportes y actos indicados en el Real Decreto 463/2020.
  - Evitar que se mezclen turnos de trabajo para minimizar la exposición y facilitar el control de contactos estrechos ante posibles casos de COVID-19.
  - Acondicionar el uso sistemas de comunicación digital evitando o limitando al máximo el contacto físico para inscripciones, comunicaciones y pagos por servicios.
  - Cuando las relaciones sean imprescindibles y no se puedan realizar por medios digitales, se tomaran las siguientes medidas:
    - Lavarse las manos antes y después.
    - Evitar saludos y cercanía a menos de 1,5 metros.
    - Utilización de Mascarillas.
    - Si se comparten elementos de escritura o de oficina como bolígrafos o teclados de ordenador, desinfectar después.
    - Dejar una distancia prudencial entre los intervinientes.

- Proporcionar información sobre medidas higiénicas y asegurarse que se aplican correctamente:
  - Lavarse las manos con frecuencia siguiendo las pautas de una correcta higiene de manos y durante el tiempo establecido como necesario.
  - No tocarse boca, nariz u ojos con las manos sin lavar.
  - No compartir objetos.
  - Utilizar toalla/s de higiene personal.
  - Ventilar los centros.
  - Aplicar las medidas de higiene respiratoria: taparse con un pañuelo desechable al estornudar y toser tirando el pañuelo a continuación, si no es posible, taparse con el codo. Lavarse las manos.
  - Utilizar mascarillas en las zonas de acceso, no siendo obligatorias en la práctica deportiva.
- Intensificar la limpieza y desinfección de superficies, especialmente de zonas comunes o de uso compartido. Así como realizar limpieza, entre turnos, de los puestos de ejercicio compartidos.
- Colocar y publicar información visual (carteles, folletos, etc.) en lugares estratégicos (entradas, aseos, vestuarios, etc.) y vía web para proporcionar instrucciones sobre el coronavirus, higiene de manos e higiene respiratoria. La empresa debe proporcionar el material higiénico necesario para llevarla a cabo (agua y jabón).

## ACCIDENTES

- En caso de accidente o lesión se extremarán al máximo las precauciones de higiene y protección. Ante cualquier duda, llamar siempre al 112.
- En caso de que algún material resultara manchado de algún fluido corporal (sangre, vómitos, etc...) se procederá al cierre de la zona afectada y se sustituirán los materiales contaminados y la posterior desinfección del material afectado.

## MEDIDAS PARA LA APERTURA

### HIGIENE

- Desinfección del centro deportivo usando productos homologados, realizar un protocolo de desinfección de cada actividad o servicio reforzando el servicio de limpieza y dejar ventilar unas horas.
- Tratamiento contra la Legionella: se cumplirá con el Real Decreto 865/2003, de 4 de julio, por el que se establecen los criterios higiénico-sanitarios para la prevención y control de la legionelosis. En este sentido se realizará antes de la reapertura del centro, se llevará a cabo el tratamiento de desinfección de las instalaciones. Además, se registrarán todas las actuaciones realizadas. Una vez abierta la instalación, se mantendrán los protocolos establecidos.

### CONTROL DE ACCESOS

- Eliminar todos los accesos de contacto, durante la fase inicial se realizará toda interacción con el Centro Deportivo por medio de reservas, con lo que se mantendrán desactivados y anulados los tornos de acceso. Si el aforo cambiara, aumentando hasta la cantidad anterior a la paralización se actuaría sustituyéndolos por otros de contacto cero.
- Instalación de mamparas de seguridad en mostradores de atención al público/usuarios.
- Instalar bandejas con moqueta impregnada en desinfectantes en la entrada para el calzado de calle así como dosificadores de hidrogel desinfectante antes de la entrada en la instalación deportiva.
- Disponer de suficientes cubos de basura abiertos o que cuenten con apertura de pedal para depositar los guantes, mascarillas, pañuelos, etc. Con al menos uno de ellos en la entrada y retirada diaria de los residuos.
- Pago con tarjeta para pagar por TPV Virtual que se habilitará en la web del Centro Deportivo y Domiciliación Bancaria como formas preferentes de cobro.
- Requerir a los abonados mediante Carteles y por el Personal al cargo la recomendación del uso de mascarilla por el centro en todo momento y el uso obligatorio donde corresponda. Así como lavarse las manos constantemente.
- Con el objetivo de evitar aglomeraciones, las reservas y limitaciones de horarios deberán realizarse mediante nuestro programa de gestión de reservas, respetando la limitación de de aforo y horario establecido el abonado/a no podrá acceder a la actividad o instalación.
- Instalar dosificadores de hidrogel y pulverizador desinfectante en las diferentes salas.

- Reducir el aforo de la sala al 50% (o el dictaminado por la autoridad competente) y mantener la distancia mínima de 2 metros entre personas.
  - Se establecerán intervalos de horarios de limpieza para poder llevar a cabo tanto la desinfección de la instalación y el material utilizado que no afecten a la actividad de los usuarios.
  - Instalar bandejas desinfectantes con esponjas con una dilución eficaz de desinfección para limpiar el calzado proveniente del exterior.
  - Es importante asegurar una correcta limpieza de todas las superficies y de los espacios.
  - El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios en contacto se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección usando una solución igual o similar homologada de desinfectante mediante pulverización aérea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
  - Se desestima la utilización de cañones de Ozono ante la respuesta del Ministerio de Sanidad a la consulta presentada por [ANECPLA](#) (Asociación Nacional de Empresas de Sanidad Ambiental).
  - Para la limpieza de superficies lisas se pueden emplear toallitas con desinfectantes o en su defecto usar paños impregnados en alcohol de 96º diluido en 7 partes de alcohol por 3 de agua, para obtener una concentración del 70%.
  - Se emplearán los detergentes y desinfectantes habituales autorizados para tal fin ([ver Productos virucidas autorizados en España](#))
  - La limpieza general se hará siempre en húmedo, desde las zonas más limpias a las más sucias.
- Para la limpieza de residuos sólidos en suelo, debe hacerse mediante mopa o aspirado y el resto de superficies lisas, mediante paño humedecido en desinfectante, toallitas desinfectantes desechables o pulverización desde la zona más limpia a la más sucia, de adentro hacia afuera, y en paredes limpiar de arriba hacia abajo. El personal a cargo de la desinfección deberá hacerlo con equipos de protección individual.
- El material de limpieza utilizado desechable, se introducirá en un contenedor de residuos con tapa. El contenedor de residuos una vez lleno se cerrará y antes de su retirada se desinfectará en su superficie con un paño desechable impregnado en desinfectante.
  - La basura se ha de vaciar dos veces al día y arrojarla al contenedor correspondiente. Informarse de que productos han de ir a que contenedor para hacerlo de forma responsable.



## CONTROL DEL PERSONAL

- Informar de las [Buenas prácticas en los centros de trabajo](#) al personal laboral.
- Si alguien en el trabajo presenta cualquier sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, etc.) que pudiera estar asociada con el COVID-19 no deben acudir al trabajo y tienen que contactar con el teléfono de atención al COVID-19 o con su centro de atención primaria y seguir sus instrucciones. No deben acudir a su puesto de trabajo hasta que le confirmen que no hay riesgo para su propia salud o para el resto del personal laboral.
- Contar con equipos de protección para que los trabajadores del centro deportivo utilicen mascarillas y guantes en todo momento.
- Facilitar todos los EPIs necesarios a cada trabajador para protegerse individualmente.
- Formación al personal de las pautas básicas para colocación y retirada de los EPIs.
- Colocación de Carteles informativos, pictogramas para los usuarios de todas las edades que recuerden las normas. Indicar de forma visual en el suelo el distanciamiento obligatorio.
- Limpieza de la ropa de trabajo o vestuario laboral diariamente con temperaturas superiores a 60 grados. Disponer de una lavadora en el mismo centro para no trasladarla de un lugar a otro.
- El personal laboral deberá respetar en todo momento los protocolos que se establezcan e impartir la normativa de pautas a seguir a los/as socios/as o abonados/as. Dicha normativa será comunicada a los usuarios mediante los canales de comunicación del Centro o la Empresa (redes sociales, página web, newsletter, etc.).
- Las reuniones entre trabajadores se organizarán en salas cumpliendo con las medidas de seguridad y protecciones específicas.
- Conocer y establecer protocolos en caso de que una persona trabajadora manifieste síntomas en su puesto de trabajo, para protegerla y proteger al resto de la plantilla, socios y clientes (seguir recomendaciones del Procedimiento para los servicios de prevención de riesgos laborales frente a la exposición al SARSCoV-2 (COVID19) del Ministerio de Sanidad)



## ACTUACIÓN EN SALAS

### AL INICIAR LA JORNADA

- Mantener el local aireado una hora antes de la apertura al público.
- Comprobar que las papeleras están vacías y las botellas de hidrogel están llenas.
- Comprobar la existencia de papel.

### DURANTE LA JORNADA

- Evitar el saludo con contacto físico, saludos con la mano, besos, abrazos, choques de puño, chasqueo de manos, etc...
- Prohibición acudir al centro sin toalla. Siempre se deberá de acceder con toalla de uso personal para no dejar sudor en el asiento.
- Respetar las indicaciones de los Carteles Informativos y pictogramas con las normas además de las indicaciones del personal y separaciones de distancia obligatorias.
- Al acabar la actividad y en la deambulación por las instalaciones, el socio o abonado deberá ponerse de nuevo la mascarilla y evitar el contacto con la instalación.

### AL ACABAR LA JORNADA

- Proceder a la de limpieza y desinfección de las superficies con las que se ha mantenido contacto y de los espacios próximos. Se hará de acuerdo con la política habitual de limpieza y desinfección usando una solución de desinfectante mediante pulverización aérea del producto. Es importante que no quede humedad en la superficie antes del siguiente turno de uso.
- Desinfección completa de todas las instalaciones y salas de ejercicios.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante de las entradas y los servicios.
- Renovar todas las bandejas con desinfectante y esponjas con la dilución de alcohol para la desinfección de los calzados.

## GIMNASIO

- Instalar dosificadores de hidrogel desinfectante.
- Mantener la distancia de seguridad mínima de 2 metros alrededor de los aparatos (bicicletas, máquinas, pesas etc....)
- Uso obligatorio de la toalla. Se recomienda el uso de guantes cortos, así como muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.
- Reducir el aforo al 50% de la capacidad, manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros entre cada máquina (ya sea de musculación o cardio). En caso de no poder mantener la distancia recomendable, se precintarán máquinas o se reubicarán en otros espacios para asegurar las distancias mínimas.
- Una vez finalizada la actividad, **el usuario deberá desinfectar la máquina** en la medida de lo posible así como el suelo en caso de sudoración previo a la actuación de los servicios de limpieza. Así mismo, una vez acabada la actividad se pondrá de nuevo la mascarilla y evitará el contacto con las superficies del centro.
- Mantener abiertas las puertas y ventanas al exterior y facilitar en lo posible la renovación del aire.

## ACTIVIDADES DE CONTACTO

- Evitar el contacto cuerpo a cuerpo, manteniendo siempre la distancia de seguridad de 2 metros entre personas.
- Lavado de manos y protección continua, evitando por completo tocarse la cara con las manos, así como aplicación de desinfectante de base alcohólica en materiales contactados.
- Colocarse los guantes y elementos protectores antes de comenzar la actividad.
- Al acabar, lavarse las manos con hidrogel y después de quitarse los elementos de protección limpiarlos de nuevo con una esponja con agua y alcohol.
- Una vez acabada la práctica, colgar todo en un sitio ventilado y limpio (el virus permanece en superficie 24h).
- Prohibición de tumbarse y sentarse en las salas.
- Al acabar los usuarios deberán lavarse las manos y ponerse una mascarilla.

## PISCINA

- Hipercloración del agua previa a la apertura.
- Cloración habitual en los rangos superiores de las cotas permitidas.
- Realizar una higienización y desinfección específica en la playa de la piscina, corcheras, plataformas de entrada/salida, puntos de anclaje, escaleras, material de natación y cualquier elemento que se encuentre dentro del recinto de playa o en los vasos.
- Los nadadores deberán de usar OBLIGATORIAMENTE gorro de baño, chanclas y gafas o máscara de natación.
- No se autoriza el acceso a acompañantes y/o público dentro de las instalaciones.

El Real decreto 742/2013, de 27 de septiembre, en el que se establecen los criterios técnicos-sanitarios de las piscinas de uso público, se deberá de aplicar con especial rigor y con un control de mediciones de los mismos con el máximo rigor, incluso superando ciertas indicaciones del mismo. En el caso del sistema de cloración los rangos que se propone deberán de mantenerse en 1'5-2 ppm de cloro libre. En cuanto al PH los rangos deberán ser de 7'4 hasta el límite de 7'6. Las mediciones deberán efectuarse 3 veces en cada turno de trabajo (a las 7'30 horas con la apertura de las instalaciones, a media mañana y al final del turno de mañana, siguiendo la misma pauta para el turno de tarde-noche). Los datos obtenidos en cada medición deberán ser registrados y firmados por el operario que las efectúe en las planillas existentes para ello. La limpieza de filtros se realizará cada 48 horas, preferentemente antes de la apertura de la piscina o posteriormente, al cierre.

En todo momento se deberán mantener las medidas de seguridad e higiénicas generales. Además, el espacio entre nadadores no podrá ser inferior a 5 metros.

## PRESTACIÓN DE SERVICIOS

### ALQUILER Y PRÉSTAMO DE MATERIAL

- Prohibición de alquiler o prestación de cualquier material, solamente se prestará el servicio de venta tipo gafas y gorros de natación, colchonetas, guantes fitness y demás material deportivo, etc.
- El/la socio/a deberá traer su propio material o podrá efectuar su compra para uso personal.

### VESTUARIOS Y DUCHAS

- En la fase de apertura podremos utilizar los vestuarios con restricciones de aforo. En el caso de las duchas, alternar duchas con distancias mínimas de 2 metros y llevar a cabo la desinfección de duchas mínimo dos veces al día. Recomendable que el socio o abonado se duche en casa.
- Control exhaustivo de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto

### SERVICIOS WC

- Los servicios que conlleven contacto con el socio o abonado así como distancias inferiores a dos metros, deberán restablecerse cuando lo indique el órgano competente.
- Desinfección completa una vez al día, recomendable una segunda por la tarde, con control de registro de limpieza diario por parte del personal encargado en la limpieza del recinto.
- A eliminar las toallas textiles y sustituirlas por el uso de seca manos a través de dispensadores automáticos. Aconsejable el uso de los dispensadores de papel de sala que no requieran la manipulación de los portarrollos por parte del usuario.

### RESTAURACIÓN / CAFETERÍA

- Se registrá por la normativa establecida por el organismo competente, siempre guardando las distancias de seguridad mínimas exigidas.
- En el caso de que hubiera máquinas de vending en las salas, únicamente podrán utilizarse con guantes o palillos desechables y extremando las precauciones.