



# PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN EN GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS TIPO A Y B EN ESPACIOS CERRADOS, PÚBLICOS Y PRIVADOS EN EL ESTADO DE BAJA CALIFORNIA SUR

## CONSIDERACIONES GENERALES

### ¿Qué es el Covid-19?

Existen diversos tipos de coronavirus que afectan a la humanidad, uno de ellos, de reciente aparición, fue identificado como SARS-Cov-2, popularmente conocido como Covid-19.

Dada su capacidad de propagación e impactos nocivos para la salud humana, es que todos los países determinaron restringir la movilidad humana, provocando además de las implicaciones sanitarias, un efecto negativo e inmediato en las actividades esenciales y no esenciales del mundo.

### ¿Cómo se contagia?

Existen dos fuentes principales de contacto: de persona a persona o por objetos contaminados con el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de la inhalación de las gotículas que son despedidas por nariz o boca de una persona infectada al toser, estornudar o hablar, de ahí la importancia de guardar una “**sana distancia**”.

Estas gotículas pueden caer sobre todo objeto y superficie que rodean a la persona, de tal modo que otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante **lavarse las manos** frecuentemente con agua y jabón (preferente) o con un desinfectante a base de alcohol si no se cuenta con lo primero; así como desinfectar constantemente las superficies que se tenga sospecha de estar contaminadas.

La mayoría de las personas contagiadas (alrededor del 80%) se recuperan de la enfermedad sin necesidad de tratamiento hospitalario y no manifiestan síntomas, motivo por el cual se deben extremar las medidas de higiene. Alrededor de 1 de cada 5 personas que contraen la enfermedad causada por COVID 19 acaba presentando un cuadro grave y experimenta dificultades para respirar. Las personas mayores y las que padecen



afecciones médicas previas como hipertensión arterial, problemas cardíacos o pulmonares, diabetes o cáncer tienen más probabilidades de presentar cuadros graves.

### **¿Cómo nos podemos proteger?**

Hay dos principios básicos que se deben considerar para reducir la presencia del virus: SANA DISTANCIA Y LA DESINFECCIÓN, estos principios son la base de todas las acciones que se deben llevar a cabo en su negocio o en la prestación de cualquier servicio, cuyo propósito esencial es conservar la salud de sus empleados y/o clientes.

## **Medidas de prevención para evitar el contagio y la propagación del virus SARS-CoV2 (COVID-19)**

En el marco de las acciones a implementar por el gobierno y la población en general para hacer frente y mitigar la epidemia causada por COVID-19, el Gobierno del Estado de Baja California Sur, da a conocer una serie de acciones de reapertura ordenada, gradual y cauta con la finalidad de continuar en el cuidado de la salud de las personas, y al mismo tiempo reactivar la economía para una pronta recuperación económica en el rubro de gimnasios y centros deportivos con espacios cerrados.

### **Objetivo general**

Proporcionar la máxima seguridad a los trabajadores de clubes deportivos y centros recreativos privados y su cadena de valor, adoptando las medidas de contención, prevención y control adecuadas para proteger su salud.

Todas las medidas a seguir propuestas, están adaptadas a las mejores prácticas internacionales, con la intención de informar, implementar y verificar las medidas de seguridad en función del nivel del contagio existente, así como a las recomendaciones que ha establecido la Organización Mundial de la Salud (OMS) y las directrices que ha marcado la Secretaría de Salud Federal.

La reapertura económica no implica que la epidemia esté superada por lo que no debemos omitir o disminuir las medidas de higiene y distancia. El Comité Estatal para la Seguridad en Salud en el Estado de Baja California Sur determinará semanalmente la semaforización de alerta para que se tomen las decisiones pertinentes en el ámbito socioeconómico. La forma en que empresas y personas trabajadoras atiendan las



recomendaciones sanitarias será determinante para mantener un nivel de alerta que permita una mayor actividad socioeconómica.

### GIMNASIOS GRUPO A y B

Con el objetivo de establecer las diferencias entre los gimnasios de alto y bajo riesgo, se definen las características de los gimnasios **A** de bajo riesgo y los gimnasios **B** de alto riesgo.

La adecuada ventilación, extracción y circulación de aire mediante sistemas, no significa que los gimnasios que cuenten con aire acondicionado cumplen con este punto, se requiere la extracción o inyección de aire, para eliminar el aire posiblemente contaminado (al sólo reciclarse) o en su defecto aires acondicionados con sistemas de purificación de que disminuyan el riesgo.

La altura de piso a techo es importante para disminuir el riesgo, ya que el aire que se exhala es menos denso y sube, por lo que, si el techo es bajo, menor a 4 m existe mayor riesgo sanitario de la circulación de contaminantes.

La distancia de 2 m entre equipos es indispensable para disminuir riesgos.

Se establece como mínimo 250 m<sup>2</sup> de área útil de entrenamiento

**Se tiene que cumplir con estas 4 características para ser gimnasio tipo A**

A	CARACTERÍSTICAS	B
✓	Adecuada ventilación, extracción y circulación de aire mediante sistemas	X
✓	Altura, distancia de piso a techo mínimo 4 m	X
✓	Distancia mínima entre equipos de 2 m	X
✓	250 m <sup>2</sup> mínimo de área útil de entrenamiento	X



## Lineamientos generales

1. La Secretaría de Salud a través de la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios les proporcionará un link para llevar a cabo su autoevaluación en [www.coeprisbcs.gob.mx](http://www.coeprisbcs.gob.mx). Si esta autoevaluación es aprobada deberá de formalizar su “carta compromiso” con la impresión, la cual deberá de escanearse y enviarse al correo [protocolo.reincorporacion@saludbcs.gob.mx](mailto:protocolo.reincorporacion@saludbcs.gob.mx)
2. Cada área deberá contar con un (a) responsable del seguimiento y supervisión de las medidas preventivas COVID-19, quien será el (la) encargado (a) de llevar a cabo capacitación de todo el personal del centro deportivo y verificar que las acciones aquí plasmadas sean cumplidas, así como identificar trabajadores probablemente contagiados de COVID-19 en su ámbito de responsabilidad.
3. A cada trabajador se le otorgará por parte de la empresa, un kit sanitario consistente en: Cubreboca y gel antibacterial al 70% de alcohol.
4. No saludar de mano, beso o abrazo en ningún área del gimnasio.
5. El trabajador, antes de salir de casa, deberá de tomarse la temperatura. En caso de presentar temperatura de 37.4°C o superior; deberá de aislarse y notificar al **800 BCS-COVID (800-227-26843)** para su valoración y el encargado o supervisor COVID-19, deberá asegurarse que se haya realizado la llamada telefónica.
6. Antes de iniciar labores debe de realizar una desinfección exhaustiva del establecimiento.

## Controles de ingreso al gimnasio

7. El encargado de COVID-19 deberá de tomar la temperatura a los empleados y usuarios de gimnasios con espacios cerrados al llegar al mismo. Si el usuario o empleado presenta temperatura de 37.4°C o superior, debe trasladarse a su casa para aislarse, y notificar al **800 BCS-COVID (800-227-26843)**. El responsable de seguimiento y supervisor COVID-19 debe asegurarse que el empleado haya realizado la llamada para notificar.
8. Restringir la entrada a toda persona ajena al gimnasio con espacios cerrados, centros deportivos y/o a personas que presenten síntomas de COVID-19.



9. Se debe contar con una estación de desinfección para calzado (tapetes), a base de desinfectantes o con una dilución de agua con cloro, en la entrada de las diferentes áreas del gimnasio y centros deportivos con espacios cerrados.
10. Establecer controles de registro de las personas que ingresen a las instalaciones de los gimnasios con espacios cerrados y centros deportivos.
11. Únicamente se permite el ingreso de usuarios adscritos e invitados con cubrebocas.
12. Si algún usuario o trabajador se siente mal, debe quedarse en casa.
13. Invitar al personal a que traigan sus bebidas en recipientes cerrados.
14. Contar con una estación de lavado de manos en la entrada a las instalaciones del gimnasio y centros deportivos con espacios cerrados y asegurar que el personal y usuarios posterior a la toma de temperatura se laven las manos
15. No se permite la entrada de menores de edad ni servicios de guardería dentro del establecimiento.

### Controles dentro del gimnasio o establecimiento

16. Al llegar y permanecer en los centros deportivos y gimnasios con espacios cerrados deberá cumplir las siguientes medidas:
  - Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano en los gimnasios y centros deportivos con espacio cerrado.
  - Solamente se permiten actividades individuales (sin contacto físico) con una **distancia física de 3 metros de usuario a usuario**.
  - El uso de cubre boca es obligatorio, se fomenta al usuario el evitar tocarse la cara (ojos, nariz, boca).
  - Lavarse las manos antes de ingerir bebidas hidratantes.
  - No compartir ni intercambiar sus elementos de protección personal (EPP).
  - Implementar medidas de sanitización de los equipos deportivos y herramientas de trabajo, entre uso y uso, para lo cual la empresa deberá de disponer en cada estación (aparato para ejercicio) un bote con sanitizante para que dicho equipo sea desinfectado, ya sea por el mismo usuario o por personal que sea asignado para ese fin.



- No se permite el uso de lockers, regaderas, ni servicios de sauna.
- No se permiten actividades de contacto entre personas, luchas, etc.
- Es obligatorio el uso de toallas en todo momento, por lo que cada usuario deberá al menos portar dos toallas, una para uso personal y otra como apoyo en el uso de los aparatos o implementos.
- La permanencia máxima de entrenamiento por usuario deberá ser de 1 hora 30 minutos y otros 30 minutos de desinfección general del establecimiento.
- Los instructores y entrenadores mantendrán una sana distancia con el cliente en todo momento.
- No se permiten los circuitos en los cuales los usuarios cambian rápidamente de equipo debido a que incrementa el riesgo.
- No se permite colocación de equipos donde el usuario quede uno frente al otro, para disminuir riesgos.
- No se permite el consumo de alimentos en el establecimiento.
- Los equipos como bicicletas, caminadoras, escaladoras, deben de estar separados como mínimo 3 m, laterales, enfrente y atrás.
- Los equipos para realizar ejercicio con peso, deben de estar separados como mínimo 2 m.
- Los establecimientos que cuenten con alberca, deben de cumplir con el nivel de aforo del semáforo COVID-19 y llevar a cabo medidas preventivas que garanticen la sana distancia, así como cloración del agua de acuerdo a la norma NOM-245-SSAI-2010.
- En las albercas deben de establecer las medidas necesarias para la sana distancia.

## **Insumos, material y equipo de protección**

**17.** Asegurarse de contar con los siguientes insumos en suficiente cantidad:

- Agua, jabón líquido, toallas de papel desechables para secado de manos, gel alcoholado mínimo al 70% y/o alcohol líquido, cloro no industrial.
- Cubre boca, guantes y lentes protectores (solo cierto personal y en ciertas circunstancias se usarán)
- Termómetros infrarrojos (a distancia).
- Debe contar con recipientes suficientes para la acumulación de residuos o basura y equipo de protección personal desechable utilizado, que tengan bolsa y con tapa accionada por pedal u oscilante.



18. El uso de guantes desechables será obligatorio para el empleado (en función de la naturaleza de las tareas a realizar), bajo responsabilidad del responsable COVID-19. Por ejemplo: en tareas de limpieza en general.
19. Seguir las instrucciones de las autoridades locales.

### **Medidas preventivas.**

- Deberá contar con espacios específicos para el ingreso y egreso del personal.
- Contar con señalética al interior y exterior del establecimiento, alusiva a no saludar de mano, beso o abrazo, estornudo de etiqueta y llevarse a cabo.
- Los establecimientos deben de contar con un programa de limpieza y desinfección de superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2 con registros de actividades diarias.
- Limpiar y desinfectar las superficies de contacto común (barandales, manijas de puertas y ventanas, teléfonos y equipos por lo menos 2 veces al día.
- Realizar los procedimientos de limpieza y desinfección del área de trabajo y/o inmueble.
- No se permite el consumo de alimentos en el sitio.