

PROTOCOLO PARA LA PRÁCTICA EN GIMNASIOS Y PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA, RECREACIONAL AL AIRE LIBRE Y EN FORMA SEGURA (COVID-19)

PROTOCOLO APERTURA DE GIMNASIOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREACIONAL AL AIRE LIBRE.

Este documento describe las medidas que se deben tomar en los Gimnasios, Salas y Estudios de actividad física en general cara a la reapertura de los mismos, para las diferentes actividades como el Entrenamiento Personalizado, Entrenamiento con Sobrecarga, Gimnasia localizada, Gimnasia Funcional Crossfit, Aeróbicas, Zumba, Danza, Pilates, actividades recreacionales, y abarca el conjunto de las instalaciones de nuestra Gimnasios, Salas de Actividades Físicas, espacios al aire libre de acuerdo siempre con las limitaciones de carácter general que imponga la Autoridad Sanitaria.

Las recomendaciones generales de las Autoridades Sanitarias tienen absoluta prioridad y son de cumplimiento obligatorio.

INTRODUCCION

Las medidas aquí descritas son el resultado de lo propuesto por el Colegio de Profesionales de Educación Física de Salta y La Cámara de Empresa de Actividad Física de Salta

También se tienen en cuenta las recomendaciones de organismos internacionales del mundo de la Actividades Físicas

Esta guía tiene por objeto diseñar las principales medidas aplicables y recomendaciones para los socios y alumnos de las diferentes actividades y así garantizar la distancia social y minimizar los riesgos de contagio (Covid-19).

PARTICULARIDADES

Las Actividades Físicas y los diferentes Entrenamientos tiene unas peculiaridades concretas que hacen que su práctica pueda ser accesible y segura tras el Covid-19.

Entre ellas destacan:

- Son Actividades que se practican en salón o diferentes espacios, con adecuada ventilación.
- No son actividades de contacto.
- Es fácil de mantener una distancia social de metros recomendados.
- Se puede reservar horarios y pagar on-line.
- Podrán ingresar toda persona que desee realizar actividad física, bajo la dirección de un profesional, que no se encuentren en grupo de riesgo.
- Son actividades que benefician la salud.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

Se deberá comunicar a todos los alumnos y empleados la obligatoriedad del cumplimiento de este protocolo aquí descrito y la aplicación exigente del mismo.

El desarrollo del protocolo abarca los distintos aspectos que hacen al funcionamiento del gimnasio.

ESPACIOS DE PRÁCTICAS: Utilizar cartelería en lugares visibles.

Estos Protocolares deben ser obligatorios para todos los Profesionales que impartan la realización de entrenamientos, actividades físicas y ejercicios físicos, deportes en espacios abiertos, al aire libre, gimnasios, grupos de entrenamiento, etc., en:

- Los Gimnasios; Salones de actividad física u otros; los cuales garanticen la determinación de los espacios entre cada alumno, la higiene y el control sanitario correspondiente.
- La ventilación de los lugares debe ser continua, diaria y recurrente. En caso de no posea la ventilación adecuada, el lugar no estaría aprobado para la actividad.
- **Cada Lugar de realización de actividades tendrá que adaptarse a este Protocolo**

RECEPCIÓN

- Minimizar la utilización de la misma.
- Se deben canalizar todas las reservas a través de medios on-line o por teléfono.
- El pago de los servicios se realizará preferiblemente con tarjeta de crédito/debito u on-line.
- Los turnos se realizarán en forma telefónica u on-line en los horarios propuestos.
- La permanencia de los alumnos será de un máximo de una hora.

SECRETARÍA

- Se ofrecerán los servicios de Secretaría por teléfono o medios on-line.

REQUISITOS AL INGRESAR AL SITIO.

- El ingreso y egreso de los alumnos estará señalizada y organizada para respetar el distanciamiento social
- NO podrá concurrir al sitio ninguna persona que presente los siguientes síntomas: Tos, dolor de garganta, fatiga muscular, fiebre, etc.

- Las personas deben firmar una planilla de horario de ingreso, asistencia y en la cual servirá de declaración jurada de no poseer síntomas de COVID- 19 ni haber estado en contacto con una persona con dicha enfermedad.
- Se deberá tener visible al ingreso el protocolo correspondiente.
- Se dispondrá de una superficie (trapo de piso o alfombra con desinfectante, lavandina al 20%) para higienizar calzados.
- Ingresará y saldrá con barbijos.
- Desinfectarse las manos con alcohol en gel o algún sanitizante en aerosol.

CLASES:

- Al iniciar la clase se realizará una charla de concientización y capacitación sobre el COVID-19 aspectos a tener en cuenta.
- Cada Profesional deberá trabajar por turnos bien especificados y puestos a vista del público en general.
- Tendrán una duración de 45 minutos, dejando los últimos 15 minutos para la higiene en general
- Los grupos no excederán a 1 (uno) alumno cada 4 (cuatro) m² por turno, Cada lugar dependerá de la dimensión del terreno de trabajo.
- Los elementos deben estar separados e higienizados al principio de la clase para cada alumno, no se intercambian materiales.
- Dentro de su espacio de trabajo (enmarcado con cinta u otro material) deberá estar dicho material sin contacto alguno con otras personas.
- Se establecerá un máximo de usuario por metros cuadrados disponibles en cada salón.
- Se deberán desinfectar todos los elementos utilizados.
- Los alumnos deben respetar la rutina planificada por el profesor, estos deben tener la sesión planeada con antelación, para que no supere el tiempo máximo estipulado.
- El alumno debe contar con toalla de manos o bolsillo, esta debe ser trasladada por el alumno en todo momento de la clase, ya sea en su bolsillo, mano, cuello o riñonera, no se puede dejar en ninguna superficie del gimnasio.
- Cada salón dispondrá de una isla con los elementos necesarios para la limpieza e higienización, los cuales estarán a disposición de los alumnos en todo momento.
- Una vez finalizada la actividad cada participante podrá colaborar con desinfectar los materiales a través de un espolvorizado con solución alcohólica sanitizante (alcohol 70%) u otra.

VESTUARIOS:

- Los vestuarios permanecerán cerrados hasta que las Autoridades Sanitarias lo autoricen.
- Se deberá EFCTUAR LA LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS BAÑOS COMO MINIMO CADA TRES HORAS CON ALCHOL AL 70% Y/O LAVANDINA AL 20%.
- Los dispensadores automáticos de agua, jabón y toallas de papel DEBEN ESTAR PERMANENTE MENTE CON SUS PRODUCTOS.

EQUIPO PROFESIONAL:

Sera el encargado de:

- Capacitar a los profesionales a su cargo para un excelente desempeño ante cualquier situación.
- Controlar y Evaluar el cumplimiento del Protocolo en todos sus aspectos.
- Verificar al inicio y culminación de cada turno la higiene y los elementos de higiene necesaria.
- Controlar las fichas de salud del Personal de trabajo como de los alumnos de los mismos.
- Visibilizar la información necesaria, recomendaciones, protocolo y horarios organizados
- Realizar una evaluación diaria, semanal de cada turno, dejando un registro para un mayor control.
- Evaluar para un avance en las diferentes actividades.

MANTENIMIENTO DEL PREDIO. - EMPLEADOS

- Se establecerán equipos de trabajo diferenciados en la plantilla de mantenimiento.
- Las entradas y salidas al trabajo serán escalonadas.
- Se desinfectará la maquinaria, vehículos y herramientas con lavandina al 20% y/o alcohol al 70% entre turnos.
- Los vehículos y la maquinaria serán de uso individual no compartido.
- La entrada y salida del personal será de forma individual.
- La asignación de trabajos se realizará en forma virtual, mediante celulares, PC etc.
- No se realizarán reuniones, descansos y comidas en grupo.

En caso de detectarse un positivo se deberá notificar de manera inmediata a la al 911 como así

Se realizará diferentes capacitaciones en forma conjunta entre la secretaria de Deporte de la Provincia, la Secretaria de Deporte de la Ciudad de Salta, El colegio de Profesionales de Educación Física y La Cámara de Empresa de Actividad Física de Salta