

Cada turno será de una permanencia máxima de 45 minutos

Se dispondrá de 15 minutos de desinfección profunda de todos los elementos y superficies de contacto

Colocar cartelería con indicaciones del protocolo de seguridad e higiene que sigue el establecimiento.

Es responsabilidad del establecimiento notificar si alguna persona del staff o cliente presentara síntomas de la enfermedad.

El acceso será con reserva previa para los usuarios, pudiendo de esa manera mantener el control necesario del distanciamiento y la cantidad de personas dentro del establecimiento por turno y en forma escalonada.

Se deberá diseñar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones y mantener las distancias ideales entre las personas. Es conveniente señalar en el piso del gimnasio con cintas adhesivas o pintura, el recorrido que deben hacer los clientes para circular.

Poner a disposición de los clientes alcohol al 70% en todos los espacios comunes y garantizar la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos en sanitarios (jabón, toallas de papel, cestos de basura).

Colocar en espacios visibles un rociador con solución alcohólica sanitizante (alcohol 70%) para que tras el uso de elementos o maquinas, el cliente pueda rociar las superficies y proceder con la desinfección de los materiales usados.

Deben incorporarse dispensers con toallas de papel descartables en espacios comunes para evitar el uso de toallas de tela.

Al ingresar con efectos personales (mochilas, abrigos, botella de agua, etc) se deberá realizar la correspondiente desinfección, recordando que deben reducirse al mínimo indispensable y en lo posible sujetarse colgadas (no apoyadas en el piso u otra superficie). Cada persona debe acudir con su indumentaria, estando **prohibido el uso de vestuarios**.

Implementar un protocolo de limpieza de baños por turnos de 15 minutos cada hora.

Incorporar en el acceso al gimnasio una alfombra o batea sanitaria de hipoclorito diluido o solución de amonio cuaternario para higienizar el calzado al ingreso.

Limitar el ingreso al gimnasio a las personas que presenten cualquier tipo de síntoma compatible con COVID-19 y aquellas personas con contraindicación médica relativa o absoluta para la actividad física.

Se respetará el distanciamiento social establecido y recomendado por la OMS, evitando la concentración de personas

***Respetando la distancia mínima de separación de 2 metros entre personas.**

Intensificar la frecuencia de limpieza y desinfección de espacios.

Se deberá **llevar un registro** de todo el personal que ingrese al gimnasio, con la finalidad de realizar la trazabilidad epidemiológica si fuese necesario.

Los usuarios deben realizar el correcto lavado de manos con agua y jabón o uso de alcohol en gel o solución sanitizante al momento del ingreso.

Se requerirá a los clientes previo a cada visita una Declaración Jurada. Esta declaración deberá ser registrada ya sea en forma individual en una hoja de papel.

No se permitirá el ingreso de clientes que no presenten o se nieguen a firmar la Declaración Jurada mencionada.

Toda otra persona, no cliente ni empleado, que ingrese al establecimiento (proveedores, organismos de control, etcétera), deberá al menos registrar apellido y nombre, DNI y teléfono de contacto.

Cada persona deberá ingresar con un kit personal e individualizado de higienización personal: barbijo no quirúrgico y su botella de agua.

Se deberá utilizar barbijo no quirúrgico, obligatorio en todas las actividades.

El personal será provisto de un equipo de protección personal (barbijo no quirúrgico y máscaras) y promoverá permanentemente el distanciamiento mínimo recomendado.

Deberá exhibirse un registro de limpieza, con horarios, responsable y firma del mismo, en los sectores de uso común.

Actividades permitidas en la Primer Fase de Prueba para gimnasios y centros de actividades físicas:

- Musculación.
- Caminadora (solo caminata, no Marcha Atlética), elíptico y bicicleta (solo a baja intensidad, para entrada en calor) con una duración máxima de 10 minutos.
- Yoga/ Stretching /Pilates Mat.

- Funcional a baja intensidad (con o sin elementos, anaeróbico, no programas en circuito, no compartir elementos).
- Entrenamiento Físico Adaptado (readaptación de: lesiones, patologías osteomioarticulares, alteraciones posturales, entre otras).

Actividades aeróbicas de mediana y alta intensidad que NO podrán desarrollarse en esta primera Fase de Prueba (14 días, desde el 18 de agosto, 2020) y quedan sujetas a evolución epidemiológica:

- Clases de fitness grupal coreografiadas con y sin elementos (Por ejemplo: Spinning, Strong, Mini tramp, Zumba, Step, funcional aeróbico en circuito, body combat, aerobox, taebo, fight do, entre otras).
- Pilates Reformer (en camilla).
- Actividades de contacto: Boxeo, artes marciales, entre otras.
- CrossFit.
- Toda actividad aeróbica con modalidad de mediana y alta intensidad.

ACLARACIONES FINALES

a. Los municipios y comunas deberán sostener, en el marco de sus competencias, un estricto control sobre el cumplimiento del presente protocolo.

El COE Central se reserva la potestad de declarar en cualquier momento un “área roja focal”, establecer cordones sanitarios y tomar las decisiones necesarias para contener situaciones epidemiológicas puntuales que pudieran surgir. Cómo así también modificar las flexibilizaciones otorgadas en el presente protocolo si la situación epidemiológica lo amerita.



Dr. JUAN FRANCISCO EDEESMA
COORDINADOR CENTRO DE
OPERACIONES DE EMERGENCIAS
MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA

INSCRIPCION Y DECLARACION JURADA POR COVID -19

1. INFORMACION DE ADMISION

FECHA	NOMBRE Y APELLIDO	D.N.I.	EDAD	DOMICILIO	TEL.CONTACTO	Tº
Nro.	Pregunta	SI		NO		
1.-	¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura mayor a los 37,5º, tenido cefalea, diarrea, perdida de olfato o del gusto, tos o dificultad respiratoria?					
2.-	En los últimos 14 días, ¿ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19?					
3.-	En los últimos 14 días, ¿ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID-19 en el ámbito de República Argentina.					
4.-	¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos desconocidas sin respetar la distancia social establecida?					
5.-	¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?					
FIRMA DE PADRE MADRE O TUTOR				FIRMA DE ALUMNO/A		

FECHA		Tº	
Nro.	Pregunta	SI	NO
1.-	¿Ha desarrollado en los últimos 5 días episodios febriles con temperatura mayor a los 37,5º, tenido cefalea, diarrea, perdida de olfato o del gusto, tos o dificultad respiratoria?		
2.-	En los últimos 14 días, ¿ha estado en contacto con personas sospechosas o confirmadas de COVID-19?		
3.-	En los últimos 14 días, ¿ha permanecido o visitado alguno de los hospitales COVID-19 en el ámbito de República Argentina.		
4.-	¿Ha estado expuesto a grupos humanos numerosos desconocidas sin respetar la distancia social establecida?		
5.-	¿Permaneció en lugares cerrados con grupos humanos numerosos por más de 30 minutos seguidos, respetando o no la distancia social?		
FIRMA DE PADRE MADRE O TUTOR		FIRMA DE ALUMNO/A	