



PROTOCOLO DE REACTIVACIÓN EN GIMNASIOS CON ESPACIOS ABIERTOS Y CENTROS DEPORTIVOS EN ESPACIOS ABIERTOS 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 con espacios abiertos y centros deportivos en espacios abiertos.

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.



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. Sí 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
2. Cada área deberá contar con un (a) responsable del seguimiento y supervisión del de las medidas preventivas COVID-19, quien será el (la) encargado (a) de llevar a cabo capacitación de todo el personal de la compañía 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. El trabajador y/o usuario, 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.
5. El encargado de COVID-19 deberá de tomar la temperatura a sus empleados y usuarios de gimnasios con espacios abiertos 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.
6. Restringir la entrada a toda persona ajena al gimnasio con espacios abiertos, centros deportivos y/o a personas que presenten síntomas.
7. Establecer controles de registro de las personas que ingresen a las instalaciones de los gimnasios con espacios abiertos y centros deportivos.
8. Si algún usuario o trabajador se siente mal, debe quedarse en casa.



9. Invitar al personal para que traigan sus alimentos y termos.
10. Tomar la temperatura de todo el personal y usuarios asegurar que se laven las manos antes de permitir el ingreso a las instalaciones del gimnasio con espacios abiertos y centro deportivo espacio abierto, para lo cual deberá de proporcionar lo necesario para tal fin.
11. Al llegar y permanecer en los centros deportivos y gimnasios con espacios abiertos corresponderá observar las siguientes:
 - Evitar los apretones de manos, abrazos y demás formas de contacto cercano en los gimnasios con espacios abiertos y centros deportivos con espacio abierto.
 - Mantener una **distancia mínima de 1.5 metros** (entrada al gimnasio con espacio abierto y centro deportivo.)
 - Solamente se permiten actividades individuales (sin contacto físico) con una **distancia física de 3 metros de usuario a usuario** en espacio abierto.
 - Uso de cubre boca obligatorio, 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.
 - Se deberá contar con una estación de desinfección para calzado (tapetes), a base de desinfectantes o con una dilución de agua con cloro, así como para el secado del mismo para evitar accidentes; esto en la entrada de las diferentes áreas del gimnasios con espacios abiertos y centro deportivo.
 - 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 sea de 1 hora.
 - Los instructores y entrenadores mantendrán una sana distancia con el cliente en todo momento.
12. 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 desechables y lentes protectores (solo cierto personal y en ciertas circunstancias se usarán)
 - Termómetros infrarrojos (a distancia).
13. El uso de guantes desechables será obligatorio en función de la naturaleza de las tareas a realizar, bajo responsabilidad del punto focal designado por el gerente o supervisor. Por ejemplo: en tareas de limpieza en general y áreas de actividad física (equipo).
14. Seguir las instrucciones de las autoridades locales.

Medidas preventivas.

- Deberá contar con espacios específicos para el ingreso y egreso del personal.
- Reportar inmediatamente cualquier síntoma: Temperatura mayor a 37.4 °C, dificultad para respirar al 800 BCS-COVID (800-227-26843).
- El establecimiento debe contar con tapetes sanitarios para desinfección del calzado o alternativas similares con hipoclorito de sodio al menos al 0.5% o productos registrados ante la EPA (Agencia de Protección Ambiental) de Estados Unidos certificados para eliminar el virus SARS-CoV-2.
- Se repone el líquido desinfectante de los tapetes sanitarios cada que lo requieren.
- 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.
- Contar con comité o persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas preventivas para COVID-19.
- Únicamente se permite el ingreso de usuarios adscritos e invitados **con cubrebocas**.
- Contar con lavamanos con jabón, agua y toallas de papel desechable o en su caso dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base de alcohol al 70%, esto a la entrada del establecimiento.
- 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.
- En caso de contar con instalaciones de venta y preparación de alimentos para consumo en el sitio, se aplicara el protocolo de restaurant.
- 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.