



Protocolo de Bioseguridad

14 SEPTIEMBRE

UPGRADE FITNESS CENTER

CONTENIDO

Motivación	3
Normativa	4
Objetivos	6
Plan de Prevención	7
Prevención en locales e instalaciones	8
Prevención para colaboradores	12
Capacitación y comunicación	14
Recomendaciones adicionales	15

Motivación

Los propietarios de gimnasios de Ecuador, conscientes de su responsabilidad social, ponen a consideración de las autoridades nacionales el presente documento; con el fin de lograr una reapertura segura de sus centros de salud preventiva, fundados en los conceptos aquí presentados

La Secretaría del Deporte, del Gobierno Nacional, en el Plan Nacional de Reactivación menciona las razones fundamentales para garantizar el derecho de las personas al deporte y recreación. Específicamente, indica que en Ecuador las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) representan la primera causa de mortalidad. Textualmente indica dicha secretaría que: “La actividad física va a ser una medida fundamental para reducir la ventana de riesgo y prevenir el coronavirus COVID-19, ya que, éste moviliza instantáneamente miles de millones de células inmunes, especialmente aquellos tipos de células que son capaces de llevar a cabo funciones efectos como el reconocimiento y la destrucción de células infectadas por algún virus.”

- Los gimnasios son aliados de la salud pública porque promueven la salud preventiva.
- Al contribuir a una buena salud, evitan los principales factores de riesgo de la pandemia: las enfermedades crónicas no transmisibles.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el sedentarismo induce a obesidad, hipertensión, diabetes y depresión. Especialmente, promueve un mejoramiento del sistema inmunológico de la persona condicionándola a superar cualquier problema de salud que un contagio pueda generarle.
- Los beneficios de la actividad física para la salud son, entre otros: control del peso corporal, mejor tolerancia a la glucosa, aumenta la densidad mineral ósea, mejora el perfil de colesterol reduciendo la presión arterial.

La actividad física ofrece beneficios psicosociales, como: el bienestar y agilidad mental; la reducción de: la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la tendencia a la violencia y el consumo de estupefacientes

Normativa

Los conceptos para establecer el protocolo de reapertura de gimnasios se han recopilado de los siguientes documentos:

Ministerio de Salud Pública del Ecuador

- Lineamientos de prevención y control para casos sospechosos o confirmados de SARS CoV-2/COVID-19.

Secretaría del Deporte.

- Plan Nacional de Reactivación

Ministerio del Trabajo

- Plan para el retorno paulatino al trabajo

Organización Mundial de la Salud (OMS)

- (1) Presentación: prevención y control de infecciones y nuevo coronavirus (COVID-19): precauciones estándares y uso de equipos de protección personal.
- (2) Guía para la elaboración a nivel local: Formulaciones recomendadas por la OMS para la desinfección de las manos.
- (3) Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas.

Asociación Brasileña de Academias – ACAD Brasil

- Procedimientos de Reapertura de Academias.

Consejo Regional de Educación Física, 4ª Región, Brasil

- Procedimiento de Reapertura de Academias

Cámara de Gimnasios de la Argentina – CGA

- Protocolo de Reapertura de Gimnasios – Abril 2020

Agrupación de Gimnasios de Chile

- Protocolo reapertura de los GIMNASIOS, ACADEMIAS DE GIMNASIA, CENTROS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SIMILARES.

Normativa

La Industria del Fitness de Puerto Rico

- Covid-19 Plan de Acción y Prevención para la Reapertura de Gimnasios en Puerto Rico.

Ministerio de Salud Pública, Ministerio del Trabajo, IESS y Ministerio de Producción

- GUÍA Y PLAN GENERAL PARA EL RETORNO PROGRESIVO A LAS ACTIVIDADES LABORALES, MTT6-003.

Ministerio del Trabajo

- Acuerdos Ministeriales emitidos por el Ministerio del Trabajo, en atención al plan de retorno a las actividades.

Comité de Operaciones de Emergencia Nacional y Comités de Operaciones de Emergencia Cantonales

- Resoluciones emitidas por El COMITÉ DE OPERACIONES DE EMERGENCIA NACIONAL y también por los Comités de Operaciones de Emergencia Cantonales.

Objetivos

Objetivo General

Asegurar que las instalaciones de Upgrade Fitness Center pueda reanudar sus actividades garantizando su oferta de servicios al público en general para la práctica de actividades físicas en sus instalaciones que ayuden a prevenir el desarrollo de condiciones nocivas para la salud, en un ambiente sano y seguro.

Objetivos Específicos

- Adecuar las instalaciones de UPGRADE para operar con seguridad durante el tiempo que dure la pandemia.
- Evitar el acceso de personas potencialmente enfermas al gimnasio.
- Limitar las sesiones de entrenamiento a 50 minutos y orientarlas a reforzar el sistema inmunológico de los clientes. La carga (esfuerzo físico) de trabajo no excederá el 60% de la carga habitual máxima.

TIPO	Duración Día	Frecuencia (semanal)	Intensidad (Carga)	DESCRIPCIÓN
Entrenamiento Fuerza, Musculación	40 min.	2 veces gimnasio, 1 vez hogar (rutinas recomendadas, por los entrenadores de los gimnasios	60%	Entrenamiento dirigido a realizar estímulos que fortalecen todo el sistema motor enfocados a un mayor estado de salud postural y funcional.
Actividades cardio	30 min.	2 veces hogar 1 vez gimnasio	60%	Actividades dirigidas a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio – motor, aumentar la respuesta inmune

- Promovemos un tiempo máximo de actividad de 30 minutos en equipos de cardio donde la intensidad no aumente el ritmo de respiración a niveles elevados
- Aplicar todas las medidas de prevención de seguridad para colaboradores y equipos, para precautelar la salud de usuarios de Upgrade.

PLAN DE PREVENCIÓN

Este plan por tanto basa su normativa en las recomendaciones generales para gimnasios, los mismos que son:

- Higiene de manos (agua y jabón o solución alcohólica);
- Uso de equipos de protección personal (EPP) según la evaluación de riesgos;
- Higiene respiratoria (o etiqueta de tos); y
- Limpieza del ambiente.

Adicionalmente, el Plan de Prevención se ha fundamentado en las preocupaciones según los métodos de transmisión:

- Precaución de contagio;
- Precaución de gotitas; y,
- Precaución de aerosoles.

En el Plan de Prevención se han identificado tres objetivos de prevención y la política de comunicación y capacitación.

Los ámbitos a considerar en este plan son:

- Locales e instalaciones.
- Colaboradores y Clientes

Prevención en locales e instalaciones



El plan de prevención incluye como ámbitos importantes el distanciamiento social y la limpieza permanente.

El *distanciamiento social* es una de las recomendaciones del COE Nacional y Cantonal, por tanto, se considerará los siguientes aspectos:

- Upgrade cuenta con 2.300 metros de construcción, y contamos con más de una máquina para trabajar el mismo grupo muscular, por tanto, algunas máquinas serán selladas con cinta de peligro para no usarlas y quedarán disponibles otras para así garantizar el distanciamiento de 2 metros entre cada máquina. Además, cada piso en Upgrade tiene 3 metros de altura.
- Para el uso de las áreas de musculación y cardio se debe considerar los siguientes aspectos:
 - a. El uso de toalla pequeña personal y grande es obligatorio. De no portarla no podrá hacer uso de ninguna máquina. La toalla grande deberá ser colocada en las máquinas o espacios donde debe colocar su cuerpo.
 - b. El socio debe respetar en todo momento el aforo máximo autorizado, esto se gana con el uso de las máquinas que están activas.
 - c. El aforo se garantiza debido a la reserva que el socio debe hacer a través de nuestra página web para ingreso al gimnasio y a las clases grupales.

- d. Si el socio no puede o no quiere asistir a las clases grupales, contamos con transmisión en vivo de dichas clases vía team.
- e. El socio deberá realizar una limpieza previa al uso de cualquier máquina o mancuerna, y volver a limpiarlo al final de su ejercicio. Para ello tendremos alcohol y toallas de papel en estaciones debidamente señaladas, junto con basureros para su desecho inmediato.
- f. Nuestra sala destinada para **clases grupales** tiene una altura de 3 metros y 2 metros de distanciamiento. Esto nos permite garantizar un espacio volumétrico de 12 metros cúbicos por persona. Al igual que en todos los pisos del gimnasio esta sala cuenta con ventilación cruzada (se mantendrán abiertas las ventanas todo el tiempo de uso), y recibirá un aforo máximo de 13 personas.
- g. Las **clases grupales** buscarán baja intensidad cardíaca. Pilates, yoga y circuitos funcionales, serán las mayoritariamente escogidas. Y las otras actividades se realizará con menor aforo. Todas sin excepción se realizarán en vivo por team para acceso de socios en sus hogares.

Para asistir a las clases grupales de manera presencial se consideran los siguientes puntos a cumplir:

- a. Será obligatorio traer su propia toalla grande, personal y su kit de desinfección personal.
 - b. La toalla grande deberá ser colocada sobre la colchoneta obligatoriamente.
 - c. En las salas grupales existirán estaciones de alcohol al 70% y toallas desechables.
 - d. Las ventanas del espacio para las clases, salas de musculación y cardio, permanecerán abiertas todo el tiempo para lograr ventilación cruzada del espacio.
 - e. El socio tiene la obligación de limpiar su espacio de trabajo y los equipos utilizados, antes y después del ejercicio realizado.
 - f. El socio no podrá retirarse la mascarilla durante su entrenamiento, para facilitar el ejercicio, las rutinas no podrán tener más del 60% de carga habitual de cardio. Se recomienda el uso de mascarillas de tela.
- La sala de **clases de cycling** cuenta con 3 metros de altura, 2 metros vertical y horizontalmente y ventilación cruzada natural. Para asistir a estas clases se deberá:
 - a. El uso de toalla personal es obligatorio. Sin este implemento no se permitirá el acceso.
 - b. La toalla grande deberá ser colocada siempre en el manubrio para evitar al máximo el contacto de las manos.
 - c. Se mantendrán las ventanas abiertas en todo momento para lograr una adecuada ventilación

- d. Se inhabilitarán las bicicletas pasando una para garantizar el distanciamiento en el entrenamiento. El tiempo de este ejercicio no será mayor a 45 minutos.
- e. El socio deberá limpiar su bicicleta con alcohol que estará disponible en las estaciones, antes y después de su entrenamiento, sobre todo en los lugares donde coloca sus manos.
- El espacio de jaula para **las clases grupales de crossfit** se dictarán con las siguientes seguridades:
 - a. Su aforo máximo será de 8 personas para garantizar distanciamiento y ventilación suficiente para realizar las rutinas.
 - b. El uso de toalla es obligatorio debido al uso de colchonetas.
 - c. El socio deberá limpiar los implementos usados con alcohol que estará disponible en las estaciones, antes y después de su entrenamiento, sobre todo en los lugares donde coloca sus manos.
- El **uso de mascarillas es obligatorio** en todo momento y por todo el personal que se encuentre en el gimnasio. Instructores, personal administrativo, socios, limpieza, etc.
- Todo el personal que dese ingresar al gimnasio y deba esperar para hacerlo, tendrá que mantener el distanciamiento social.
- La zona de ingreso – salida debe permanecer libre de obstáculos y de usuarios.

El uso de jabón y una **limpieza constante** es la mejor arma contra el COVID-19. El protocolo en cuanto a la limpieza será el siguiente:



- Upgrade cuenta con **el servicio de limpieza** tercerizado de la empresa Instaclean. La empresa es la encargada de la limpieza periódica de baños, pisos y máquinas de acuerdo al tráfico de clientes. Esta limpieza se realiza adicional al cuidado que cada socio debe tener con máquinas y espacio de trabajo.
- Debemos recordar que el mayor enemigo de este virus es el agua y el jabón, por este motivo en cada piso de UPGRADE cuenta con dos baños en cada piso

y 7 lavamanos en el PB dotados con dispensador de jabón y toallas desechables a disponibilidad de los socios.

- Hemos colocado en **cada piso del gimnasio estaciones de gel antibacterial, alcohol antiséptico y toallas desechables**, de esta manera los socios deben limpiar sus equipos antes y después de usarlos. En cada piso se cuenta con tachos de basura grandes para que las toallas desechables sean depositadas.
- Nuestro **servicio de toallas no estará activo** hasta cuando volvamos a la normalidad y todo el riesgo haya pasado. En este sentido el socio deberá traer su propia toalla personal y toalla grande. Quien no la tiene no podrá entrenar en el gimnasio.
- El **control de accesos será con tarjeta de acceso**, la cual para facilidad del socio se entregará como un llavero el primer día que se acerque al gimnasio. Esto reemplazará a la huella digital hasta volver a la normalidad y termine la pandemia.
- El servicio de vestidores y casilleros es lo único que estará activo, sin embargo, se pedirá al socio que en lo posible ingrese con ropa adecuada para entrenar y evitar el uso de vestidores. Además, cada socio debe traer su propio candado. Se ha separado los lockers a las salas húmedas (ahora deshabilitadas) para que exista mayor espacio entre casilleros, de esta forma, lograr el distanciamiento.
- Se recomienda el uso de pañuelos para el cabello, muñequeras, guantes para pesas.
- Las duchas, jacuzzi, polar, turco y piscina estarán cerradas hasta que las autoridades nos permitan abrirlas nuevamente.
- El uso de baños de las zonas húmedas estará habilitado para que el socio pueda usarlos. Además de los baños en cada piso.
- Se realizará dos veces al día una desinfección con amonio cuaternario con un termonebulizador en todo el gimnasio. El primer horario será de 12h00 a 13h00 y el segundo horario en la noche después del cierre. Para esto se deberá cerrar las zonas a desinfectar sin presencia de socios o empleados.
- El uso de dispensadores de agua no se podrá utilizar durante el tiempo que el COE autorice. Se recomendará al socio traer su propia hidratación.
- Las máquinas, mancuernas y todos los equipos del gimnasio serán limpiados por los socios antes y después de su uso, y además la empresa de limpieza contratada también realizará la limpieza de todas las zonas.
- El manejo de residuos está a cargo de la empresa de limpieza. Instaclean tiene experiencia en el manejo de residuos hospitalarios y se ha confirmado que su manejo cumple con las expectativas adecuadas.

Sistemas de ventilación

- Los trabajadores utilizarán los EPP en todo momento, extremando protección de las vías respiratorias.
- La ventilación con aire del exterior será prioritaria, por tanto, las ventanas de todo el gimnasio permanecerán abiertas a toda hora.

Prevención para colaboradores y clientes



Nuestros colaboradores son parte fundamental en el cuidado de las políticas de limpieza y distanciamiento social, en ellos se trabajará

- Se tomará la temperatura a todas las personas que deseen ingresar a las instalaciones del gimnasio. Si la temperatura es mayor a 37,8 grados, la persona no podrá ingresar al gimnasio, incluyendo clientes, empleados y terceros.
- Se realizará desinfección de calzado el momento de ingresar a las instalaciones.
- Se implementará un registro de salud de los colaboradores, para registrar: control de temperatura, presencia de síntomas y registro epidemiológico del entorno de cada colaborador.
- Si existiera una persona con temperatura superior a los 37,8 grados y algún síntoma del COVID-19 será reportado inmediatamente para que sea aislado.
- Se mantendrá a disposición de los colaboradores facilidades de lavado de manos y desinfección con alcohol o gel.
- El socio será responsable de limpiar antes de después del uso de cualquier máquina, mancuerna, colchoneta, en fin, cualquier implemento que use. Los instructores y empleados administrativos de Upgrade serán los vigilantes para solicitar a los socios que lo hagan.

- Todos los colaboradores respetarán el distanciamiento y usarán todos los elementos de protección: tapabocas, protector facial, y traje de bioseguridad en todo momento.
- Además de darle el seguimiento a las rutinas de los clientes, es deber del entrenador velar por la seguridad de todos, por medio de inspecciones rutinarias acerca del cumplimiento de este protocolo haciendo un llamado de atención a quien lo incumpla e incluso solicitando el abandono del lugar en caso de reincidir.
- Se capacitará a todos los empleados sobre las medidas a tomar para el buen y adecuado manejo de los protocolos de limpieza y salubridad.
- Se capacitará al personal sobre medidas de protección en el transporte público y privado.
- Se exigirá el lavado diario de uniformes y vestuario laboral.
- Asignar un Agente de Bioseguridad, quién será el responsable directo de todas las medidas indicadas en este documento; especialmente, distanciamiento social, monitoreo de temperatura, control de sintomatología y formularios relacionados para registro.
- Se exigirá a los socios la instalación de la APP ASI ECUADOR para el teléfono celular.
- Se provisionará un botiquín de primeros auxilios con medicamentos de primer nivel.
- Se promocionarán a través de los instructores, charlas, información, web, entrenamientos, alianzas un cambio en el estilo de vida que mejore la salud, la prevención de enfermedades y los riesgos futuros de enfermedades crónicas.

Capacitación y comunicación



La capacitación y comunicación de estos y todos los cambios que el gobierno, a través del COE o comunicados especiales nos hagan, serán comunicados a través de:

- Correo electrónico
- Redes sociales, Facebook e Instagram
- Web

La comunicación es indispensable para lograr una aplicación correcta de todas las normas de seguridad, que van a cuidar de nosotros y ustedes como socios. Estamos seguros que a través de un buen manejo de las reglas de distanciamiento e higiene vamos a lograr un mejor estilo de vida.

Exponer a los clientes todos los manuales de orientación que puedan ayudar a combatir la contaminación por COVID-19, obtenidos de autoridades reconocidas

Para lograr una comunicación efectiva, solicitamos nos sigan en redes sociales de Facebook e Instagram, ya que son los canales de comunicación que tenemos. Además, actualizaciones y comunicados más detallados o específicos los haremos por correo o web, por lo tanto, es importante que el correo se encuentre actualizado, así como los números de contacto.

El compromiso de todos los ciudadanos, sea cual sea su rol en la sociedad, hará que podamos salir de esta crisis humanitaria del COVID. Como empresa estamos comprometidos al 100%, contamos con todos para lograrlo.

Recomendaciones adicionales

- Los equipos de protección individual se determinarán en torno al riesgo de cada actividad.
- Limpiar y desinfectar el lugar de trabajo, después de atender a un cliente, entre turnos de trabajo y durante el descanso del personal del centro de trabajo.
- Se deberán considerar los horarios de atención establecidos por el COE Nacional, Provincial o Cantonal.
- Se deberán seguir los lineamientos y disposiciones emitidas por el Ministerio de Trabajo.
- Proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de jabón líquido, pañuelos desechables y alcohol en gel al 70%, mismo que debe contar con Registro Sanitario emitido por la Agencia de Regulación y Control Sanitario, ARCSA.
- Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder efectuar las tareas de limpieza y desinfección, previo el ingreso de los clientes y trabajadores; así como durante el tiempo de descanso del personal del lugar de trabajo.
- Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de la mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón líquido, al menos 20 segundos.
- Se colocará señalización adecuada para dar a conocer al personal y a los clientes las medidas de bioseguridad adoptadas.