

Guía recomendaciones generales protocolo de bioseguridad

Centros de entrenamiento
y acondicionamiento físico.

Resolución 1313 de 2020

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA Colmena Seguros S.A.



Colmena
Seguros



UNA EMPRESA DE
FUNDACIÓN
GRUPO SOCIAL



GUÍA DE ENTENDIMIENTO CON RECOMENDACIONES PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROTOCOLO SECTOR CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

RESOLUCIÓN 1313 DE 2020



Recomendaciones generales para la prevención del COVID-19

Para controlar la transmisión de la enfermedad por Covid-19 todos los empleadores y trabajadores en Colombia deben atender y cumplir las acciones de prevención de (Bioseguridad) que han sido definidas por las autoridades sanitarias mediante las Resoluciones 666 y 1313 de 2020.

Lograr que estas medidas de prevención y control cumplan con su objetivo de garantizar la continuidad de los negocios y proteger a los trabajadores de la exposición y el contagio por este virus, es un gran reto. Por eso, aquí te contamos cuáles son las acciones preventivas clave para empleadores y trabajadores (Independiente de su forma de contratación) y cómo pueden ser aplicadas.

A través de la Resolución 1313 de 2020 se adopta el Protocolo General de Bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia por COVID-19, emitido por el Ministerio de Salud y Protección Social que se deben adoptar en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, (gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico), con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica física.

El Ministerio de Salud y Protección Social definió para el entendimiento y la estandarización de la aplicación del Protocolo, los estándares de cumplimiento sobre bioseguridad de acuerdo a los siguientes requisitos:

Medidas Generales de Bioseguridad

Medidas específicas de Bioseguridad

Plan de comunicaciones

Ventilación

RESOLUCION
1313 DE 2020

Actividades a implementar por los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico

Modalidades de servicios

Limpieza y desinfección

Prevención y manejo de situaciones de contagio



¡Te invitamos a que te informes e implementes estas medidas!
Tu participación y compromiso son muy importantes para todos.

2

Medidas generales de bioseguridad

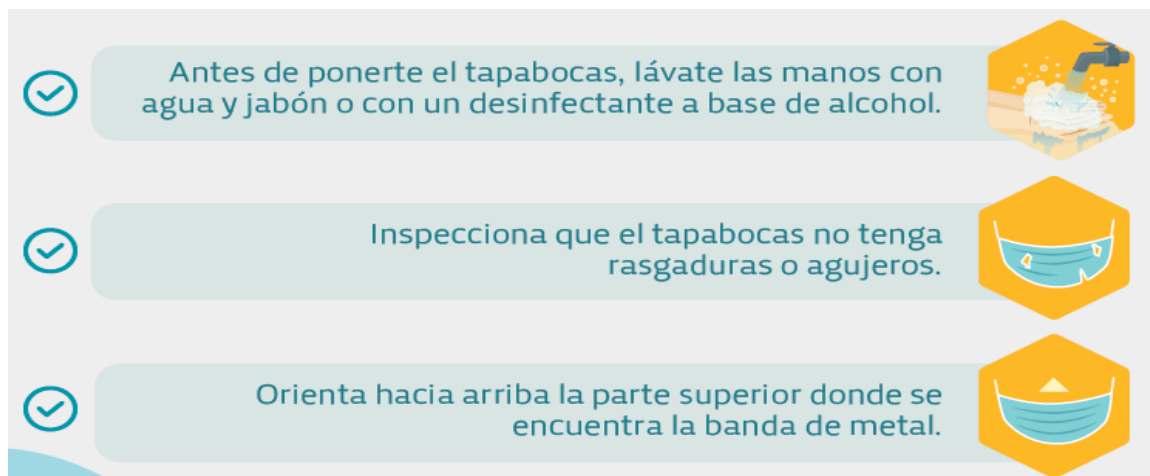


1. Lavado de manos y técnica de lavado.
2. Distanciamiento físico.
3. Elementos de Protección Personal (EPP) para prevención del COVID-19.
4. Manejo de tapabocas.
5. Limpieza y desinfección.
6. Manejo de residuos.
7. Manipulación de insumos y productos.

Lavado de manos adecuado y frecuente



Recomendaciones para el uso de tapabocas





Orienta hacia afuera el lado de color del tapabocas.



Coloca el tapabocas sobre la cara cubriendo nariz, boca y mentón, ajustando las cintas elásticas detrás de las orejas y halando hacia abajo sin dejar espacios vacíos.



Presiona la tira de metal sobre la nariz.



Evita tocar el tapabocas mientras lo usas.



Reemplaza el tapabocas cuando esté húmedo y cámbialo diariamente.



Después de usarlo, quítatelo por los cauchos sin tocar el tapabocas manteniendo la mascarilla alejada de la cara y la ropa, para no tocar las superficies potencialmente contaminadas.



Desecha el tapabocas en una caneca tapada inmediatamente después de su uso y lávate las manos después de botarlo.



Nunca se debe reusar ni compartir.



3

Medidas adicionales de bioseguridad

3.1 Lavado e higiene de manos

Los usuarios deberán lavar sus manos cada vez que cambien de una a otra zona de entrenamiento y antes de iniciar una rutina, ya sea con máquina, elemento o accesorio deportivo o cualquier rutina de entrenamiento y al finalizar las mismas.

3.2 Distanciamiento físico

Garantizar al menos un área de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) en las áreas de ejercicio y permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en áreas como el ingreso, recepción, oficinas, zonas comunes y zonas de descanso.

4

Actividades a implementar por los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico

4.1 Medidas locativas en espacios de trabajo

Adecuación

- Disponer en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies.
- Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberá garantizar dicha distancia.
- El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrá ingresar o estar simultáneamente dentro de las instalaciones una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área.
- Deben contar con responsables que garanticen, el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo podrá superar 50 personas por hora, entre usuarios, trabajadores y proveedores, sin importar que se trate de centros con áreas que por su metraje superen esta capacidad de ocupación

- Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuente con una barrera física, de vidrio o plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar los EPP a personal de esta área.
- Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.
- Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.
- Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letreros o cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.
- Articular el protocolo de bioseguridad con los centros comerciales, concesiones y parqueaderos que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.
- Si se requiere utilizar ascensores para ingresar al centro de ejercicio físico, se restringirá su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida; y de tratarse del único acceso solo podrá ir una persona por viaje.

Inhabilitación y demarcación de áreas

- Demarcar cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de personas en cada área.
- Incluir las áreas y máquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

Elementos de protección personal

- Se sugiere usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes.
- Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

4.2 Interacción personal

Interacción dentro de las instalaciones

- Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones y al iniciar labores.
- Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersión de la suela del calzado.
- Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, por parte de usuarios, trabajadores y proveedores
- Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos/día
- Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.

4.3 Plan de comunicaciones

Creación, implementación y difusión de un manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para trabajadores, usuarios y proveedores.

El manual de convivencia o protocolo de operatividad se generará de forma digital y física según la necesidad del centro y debe incluir la siguiente información:

- Uso de elementos individuales de entrenamiento, tales como toalla, hidratación, gafas.
- Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de usuarios y trabajadores.
- Reserva de clases y horarios. Los usuarios deberán agendar los espacios a utilizar para lo cual se recomienda generar un flujograma especificando los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.
- Lugares de disposición y desecho de EPP.
- Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por los centros para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.

4.4 Canales de comunicación

Disponer de diferentes canales de comunicación dirigidos a usuarios y trabajadores para garantizar alcance, difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimiento de protocolos, normas y recomendaciones.



Importante

Debes tener en cuenta las medidas y recomendaciones para salir y volver al hogar.

Si convives con una persona de alto riesgo, debes mantener la distancia de dos metros, utilizar tapabocas, aumentar la ventilación del hogar, desinfectar y limpiar regularmente, entre otras acciones.

6

Actividades a implementar por los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico

Tu empresa debe proveer los mecanismos para evitar la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados.

Genera un reporte diario sobre el estado de salud del personal que trabaja desde casa. Antes de ingresar a las instalaciones, se debe realizar el lavado de manos.

El Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo debe identificar las condiciones de salud de los trabajadores y las condiciones de sus sitios de trabajo.

Establece un canal de información entre el empleador, la EPS, la ARL y el trabajador para que, a través de este, se informe sobre cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas contagiadas.

Debes vigilar la salud de los trabajadores, asegurándote de que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud.

Desarrolla un proceso diario de monitoreo del estado de salud y temperatura del personal, realizando la toma al ingreso y a la salida del turno por cada trabajador, dejando registro en el formato establecido por la empresa.

Debes establecer un sistema de verificación para el control en el caso de que se de una notificación positiva (preferiblemente digital), en el que cada trabajador registre todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación.

Estas acciones también las deberá realizar el personal que trabaja desde casa, reportando su estado vía correo electrónico, o por teléfono a su jefe inmediato o área de seguridad en el trabajo.

No permitas el ingreso a las instalaciones de personas que presenten síntomas.

Establece un protocolo de verificación del estado de salud cada vez que ingresen proveedores o clientes.



6.1 Medidas para la administración

- Mantener mecanismos de comunicación virtual y telefónica con los usuarios, trabajadores y proveedores con el fin de minimizar al máximo los trámites presenciales.
- Señalar en un lugar visible las líneas de atención de las autoridades sanitarias y de emergencia y apoyar el registro epidemiológico y reporte de contagios a las entidades competentes.
- Impartir capacitación en prevención contra el coronavirus COVID-19 a los trabajadores de vigilancia, recepción, mantenimiento, proveedores, entrenadores y aseo, incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza y solicitar capacitación por parte de la ARL.
- Capacitar al personal de vigilancia y recepción en el seguimiento y control de ingreso al centro de ejercicio físico.
- Coordinar con las empresas de vigilancia y de personal de aseo el suministro al personal de los elementos de protección personal y capacitar sobre su correcto uso. En todo caso, a administración debe suministrar a todo el personal dichos elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

7

Modalidades de servicios prestados

7.1 Entrenamiento individual libre

Es un servicio que contempla el uso de las diferentes áreas de manera independiente por parte del usuario, bajo una guía de prescripción definida previamente por el personal del centro de ejercicio físico. Para este fin, el usuario debe:

- Realizar el agendamiento previo
- Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física, ejercicio
- Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia
- Realizar ejercicio con el vestuario que trae desde su casa
- Contar con un kit de autocuidado

Cuando son dos usuarios. Para este fin se debe tener en cuenta:

- Se debe verificar el historial médico de cada usuario

- Velar porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean de obligatorio cumplimiento por el usuario.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante y al finalizar la sesión.
- Contar con EPP
- El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio.
- Para el diligenciamiento del formato de soporte de la sesión, se contemplará un archivo en digital

8

Modalidades de servicios prestados

- Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.
- Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.

Limpieza y desinfección de máquinas, implementos deportivos, áreas de ejercicio y zonas comunes

- El usuario deberá, durante su entrenamiento realizar limpieza y desinfección de la máquina, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al finalizar el mismo.
- El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuarios
- El equipo de servicios generales realizará varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención

Mantenimiento de máquinas y equipos.

Los mantenimientos preventivos de máquinas y equipos deberán ser aplazados, según el criterio de la administración o del proveedor, limitándose al mantenimiento de los equipos críticos, cuando presenten fallas o sean obligatorios. Para tal fin deberá tener en cuenta:

- Programe los mantenimientos de maquinaria o adecuaciones locativas en horas diferentes a las de atención al público.
- Si los equipos presentan de manera intempestiva daños que pongan en riesgo la seguridad de quienes los utilizan, se podrá acudir al personal del centro.
- La empresa o proveedor de mantenimiento o quien haga sus veces deberá presentar una carta de autorización en la que se deben citar los datos de los trabajadores y la actividad a desarrollar.

8

Ventilación

Ante la necesidad de sistemas de climatización como ventilación y aire acondicionado, se debe evitar el uso de dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia zonas donde no hay circulación de usuarios, trabajadores o personas en general, además de garantizar las condiciones técnicas adecuadas que eviten la dispersión de patógenos.

Recomendaciones generales: aplicable a las zonas comunes, oficinas y espacios generales			
Implementar un diseño direccional “limpio a menos limpio” para los flujos de aire.	Solicitar un mínimo de 2 cambios de aire por hora para sistemas de aire acondicionado y calefacción.	Establecer una distancia mínima de separación de 10 m entre las salidas de escape y las entradas de aire exterior.	Evitar los sistemas de volumen de aire variable (VAV), que presentan un riesgo de mantener el flujo de aire “limpio a menos limpio”.
Asegurar que el proveedor de los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación tenga las certificaciones y	Mantener la humedad relativa entre 40-60%.	Mantener la temperatura entre 21 °C-24 °C (70°F-75°F).	No apagar regularmente los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación o los equipos de filtración de aire.

licencias requeridas.			
En el caso de utilizar filtración de aire particulado de alta eficiencia HEPA, notificar a los trabajadores que las unidades HEPA no pueden apagarse una vez en su lugar, ya que esto puede resultar en una condición insegura con el cuarto presurizado positivamente hacia el exterior	Preferir el valor mínimo de informe de eficiencia (MERV) 13 o superior para sistemas que atienden ambientes cerrados generales.	Asegurar que los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación estén conectados a las fuentes de alimentación de emergencia.	Cuando se utilice aire acondicionado sin filtros HEPA, se debe realizar la limpieza, desinfección y mantenimiento.
		Realizar el Mantenimiento de los sistemas de aire acondicionado y ventilación.	Eliminar o minimizar la recirculación de aire