

## **Reactivación económica Brigada Training Lab gimnasio boutique, clases dirigidas en espacio cielo abierto**

### **1. Marco legal aplicable**

- Resolución 000666 de 2020. Protocolo general de bioseguridad para el manejo del COVID-19, expedida por el Ministerio de Salud y Seguridad Social de Colombia el 24 de Abril del 2020.
- Resolución 1313 de 2020” Por medio del cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.

### **2. Objeto**

El Protocolo de Bioseguridad, aplica para todas las actividades en la operación del gimnasio boutique, en espacios abiertos, semi cubiertos y cerrados. Con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus, entre personas. (Afiliados, usuarios, empleados, contratistas y visitantes).

### **3. Definición**

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.

**Clases dirigidas:** Tipo de actividades que se llevan a cabo en gimnasios pequeños, medianos y grandes en donde se cuenta con uno o varios instructores que marcan el ritmo de la clase e indican el ejercicio que se realiza en cada momento. El tipo de ejercicio a realizar varía en función del tipo de actividad dirigida que se trate y el tiempo que disponga cada instructor para la ejecución de la rutina.

**Espacio Abierto:** Se consideran espacios con ventilación natural en donde no existe techos construidos, paredes, divisiones o puertas.

**Espacio semi cubierto:** Se consideran espacio con ventilación natural en el área frontal o lateral pero que cuentan con un techo o estructura superior o lateral.

**Espacio Cerrado:** Se consideran espacios cubiertos en su totalidad con ventilación artificial continua, diaria y recurrente.

**Asepsia:** Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

**Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.  
**Caso Confirmado:** Persona con infección por el virus del COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos.

**Caso Probable:** Caso que cumpla la definición clínica y los criterios epidemiológicos para COVID-19, pero sin confirmación mediante pruebas de laboratorio.

**Caso sospechoso:** Persona con alguna enfermedad respiratoria aguda que, durante 14 días antes del inicio de la enfermedad, tuvo contacto con un caso confirmado o probable de infección de COVID-19, o trabajó o asistió a un centro de atención médica donde pacientes confirmados o probables infectados por COVID-19 fueron tratados.

**Centro de movimiento o ejercicio:** Instituciones cuyos servicios están orientados a la realización de actividad física, ejercicio y movimiento corporal con el objetivo de recreación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

**Contagio:** Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

**COVID-19:** Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

**Deporte:** Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual.

**Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

**Desinfectante:** es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

**Ejercicio:** Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

**Hipoclorito:** Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como esté grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

**Limpieza:** Es la acción y efecto de eliminar la suciedad, que pueden ser fuentes de contaminación, mediante métodos físicos o químicos.

#### 4. Programación de apertura

Buscamos iniciar la apertura de clases dirigidas en espacios abiertos o semi cubiertos como plan piloto. Se propone el piloto para la segunda semana de septiembre. Se establece la apertura de clases dirigidas en espacios a cielo abierto.

#### 5. Protocolo para apertura de Clases Dirigidas

Las clases dirigidas cumplirán con todas las medidas de bioseguridad expuestas en la Resolución 1313, y adicionalmente cumplirá con las siguientes medidas propias del tipo de entrenamiento.

##### 5.1. Entrenamiento y espacio

- 5.1.1. Previo a iniciar cualquier tipo de actividad dentro del gimnasio se realizará con anterioridad, una encuesta del estado de salud de cada uno de los clientes.
- 5.1.2. Sistema de reserva. Controlar la asistencia y el aforo de los clientes a través de un sistema de reserva que permita tener como máxima capacidad de 12,6 metros/usuario en el centro y según la disposición de cada centro o espacio donde se desarrollan las clases dirigidas, manteniendo distancias mínimas entre persona y persona de 2 metros (radio), con su debida señalización y control.
- 5.1.3. Demarcar el espacio entre personas con el uso de las maquinas estáticas para garantizar el distanciamiento de 2 metros (radio) si la clase dirigida incluye máquinas de entrenamiento.
- 5.1.4. Distanciar el espacio entre persona y persona con cinta fotoluminiscente si la clase dirigida no incluye máquinas para así reducir el desplazamiento durante clase, lo mismo pasara con los instructores, quienes deberán tener un espacio de uso exclusivo y deberán contar con sus elementos de bioseguridad para evitar contacto directo con los clientes.
- 5.1.5. Inhabilitación de equipos y máquinas a través de la separación o alternancia. (distancia 2 metros radio por medio de letreros)
- 5.1.6. El uniforme será utilizado únicamente dentro de las instalaciones del GYM para realizar su labor. (aplica para empleados)
- 5.1.7. El usuario se ejercitará con el vestuario que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa sin cambiarse.
- 5.1.8. Desinfección de la zuela de los zapatos al ingreso del GYM. (Empleados, usuarios, visitantes). Tapete empapado en hipoclorito al 0,5%.
- 5.1.9. Aplicación de gel antibacterial al ingreso.
- 5.1.10. Es obligatorio respetar las normas de distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso, y durante toda su permanencia, así como en todas las áreas del GYM.
- 5.1.11. Permanente en las pantallas digitales o carteleras se orientará y direccionará a los usuarios acerca del protocolo de bioseguridad que aplica para usuarios, trabajadores y proveedores.
- 5.1.12. No se permitirá el ingreso de personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales como: enfermedades cardiovasculares, angina, infarto, falla cardiaca; enfermedades

pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. En caso de esta población podrán informar al GYM, con el fin de brindar asesoría para entrenamiento desde casa.

- 5.1.13. Se realizará seguimiento a los usuarios para que realicen el protocolo de higiene o desinfección de manos, antes de tener cualquier contacto con máquinas y equipos.
- 5.1.14. Permitir únicamente entrenamientos o ejercicios que no tengan contacto entre personas o no se trabaje en equipo.
- 5.1.15. Comunicar los horarios de clases con una semana de anterioridad y un plano de los puestos habilitados según el espacio
- 5.1.16. Disponer en el puesto de cada cliente, previo al inicio de la clase, las herramientas desinfectadas necesarias durante clase de manera individual y personalizada.
- 5.1.17. Prohibir compartir los implementos (colchonetas, cintas de suspensión, mancuernas, kettlebello, pesas, rusas, pelotas medicinales, etc.) con otros clientes y/o usuarios.
- 5.1.18. Contar con un espacio de desinfección de herramientas utilizadas al finalizar la clase para iniciar el proceso de limpieza con el personal de aseo.
- 5.1.19. Limpiar y desinfectar los elementos de ejercicio previo a que sean utilizados por cualquier asistente y al finalizar su uso. (Toallas desechables, alcohol al 70% y limpiador germicida)
- 5.1.20. Controlar de manera numerada y según los puestos demarcados la salida de clase de manera individual esperando un tiempo prudente entre cada persona
- 5.1.21. Dirigir a las personas indicando un flujo unidireccional hacia los lockers y lavamanos con marcas y señales para recoger sus pertenencias, desinfectarse y salir del local, esto con el fin de evitar aglomeraciones y cruces innecesarios
- 5.1.22. Evitar apoyarse en barandas, paredes u otros elementos que habitualmente se encuentran en el perímetro de los gimnasios o espacios de clase.
- 5.1.23. Desarrollar señalizaciones básicas con las que debería contar cada centro, como mantener distancia, uso de gel y/o antimaterial,

lavado de manos frecuentes, estación de desinfección y las que puedan salir durante el proceso y que puedan aportar la secretaria y el IDRD

- 5.1.24. Deshabilitar los vestuarios para su uso habitual, salvo que sea estrictamente necesario. Los baños estarán habilitados, su uso estará regulado por las normas que indiquen las autoridades sanitarias.
- 5.1.25. Establecer el uso obligatorio de toalla por parte del usuario para disminuir la sudoración, así como el uso de muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza
- 5.1.26. Recomendar el uso de gorra y gafas para evitar llevarse las manos a la cara en clases dirigidas en espacios abiertos
- 5.1.27. Definir horarios de operación entré 5 am y 9 pm teniendo en cuenta los espacios de limpieza desinfección antes y después de cada turno.

## 5.2. Limpieza

La limpieza de los espacios sigue todas las resoluciones aprobadas y se agregan algunas propias del tipo de entrenamiento.

- 5.2.1. Dejar mínimo 20 minutos entre clase y clase para la desinfección y limpieza del área
- 5.2.2. Contar con uno o varios dispensadores de toallas desechables y alcohol en spray dependiendo tamaño del espacio y cantidad de usuarios.
- 5.2.3. Disponer de una isla con los elementos necesarios para la limpieza e higienización, los cuales estarán a disposición de las personas en todo momento
- 5.2.4. Desinfectar las áreas comunes y el aire del local mientras la clase está en sesión incluyendo manijas de puertas, lockers y superficies
- 5.2.5. Desinfectar el piso luego de cada clase con detergente común y luego con desinfectante
- 5.2.6. Limpiar filtros del aire acondicionado y ventiladores y extractores 1 vez al día en el caso de clases en espacio cerrado si cuentan con estos equipos en el espacio
- 5.2.7. Limpiar profundamente maquinas estáticas por debajo y en las partes movibles quitando oxido y sudor que se pueda acumular

- 5.2.8. Realizar la desinfección de los materiales a utilizar en la sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, elípticas, mancuernas, kettlebell o pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) al inicio y al final de su uso en cada clase
- 5.2.9. Evitar salivar el piso y arrojar residuos como pañuelos descartables, toallas, etc., en los cestos colocados a disposición.
- 5.2.10. Limpieza entre cada uso y 3 veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.

### 5.3. Reservas

Los responsables de los centros de entrenamiento establecerán bajo su responsabilidad los horarios necesarios para garantizar que las personas guarden las distancias previstas. Se priorizará el uso de espacios al aire libre para las clases dirigidas

- 5.3.1. Establecer un sistema de reserva en donde se asigna una persona por cada máquina o espacio demarcado en la clase para limitar el tráfico de personas
- 5.3.2. Reservar como mínimo 4 horas antes el puesto en clase para tener tiempo de enviar el cuestionario de riesgo a la persona
- 5.3.3. Realizar un control estricto del acceso a las instalaciones, restringido a las personas debidamente autorizadas, para poder controlar el aforo que se determine.
- 5.3.4. Establecer el ingreso de las personas aproximadamente 15 minutos antes del inicio de clases con distanciamiento entre personas demarcadas por marcas y señales en el piso
- 5.3.5. Informar a los clientes, previo al ingreso a la instalación, las instrucciones y reglas específicas de conducta e higiene esperadas durante su estancia. Las instrucciones y reglas deben ser claras y específicas para los clientes
- 5.3.6. Realizar el check in de cada persona que ingresa según los protocolos aprobados
- 5.3.7. Establecer como periodo máximo de 60 minutos para la duración del entrenamiento de cada cliente y/o usuario, para poder cumplir con las

medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias

#### 5.4. Ventilación

Se tendrá ventilación natural en los espacios abiertos o semi cubiertos con distanciamiento físico, demarcando los espacios por persona y evitando desplazamientos. Para la apertura de clases dirigidas en espacios cerrados se adoptarán medidas adicionales.

- 5.4.1. Para los espacios cerrados en salones cubiertos deben estar ventilados en el máximo de sus posibilidades, dejando puertas y ventanas abiertas aún con bajas temperaturas
- 5.4.2. Asegurar la ventilación adecuada del inmueble, en caso de contar con aire acondicionado, asegurar la limpieza o recambio de los filtros.
- 5.4.3. Seguir las recomendaciones generales sobre ventilación y circulación de aire expuestos en el punto 10 de la Resolución 1313 para los centros que cuenten con ventilación artificial o natural

#### 5.5. Equipo profesional y administrativo

El equipo de instructores que imparte las clases dirigidas y el equipo administrativo deben conocer y aplicar las medidas de bioseguridad descritas en la Resolución 1313. Durante el entrenamiento se debe:

- 5.5.1. Promover el respeto de la rutina planificada por el instructor, estos deben tener la sesión planeada con antelación, para que no supere el tiempo estipulado
- 5.5.2. Capacitar a los instructores en los protocolos de bioseguridad que se llevaran a cabo en el espacio de clases dirigidas
- 5.5.3. Controlar y evaluar el cumplimiento del Protocolo por parte del equipo profesional
- 5.5.4. Verificar y controlar que el inicio y culminación de cada clase sea lo que este pactado en las resoluciones aprobadas
- 5.5.5. Realizar una evaluación diaria, semanal de cada turno, dejando un registro para un mayor control
- 5.5.6. Dotar a cada instructor con los elementos de bioseguridad para proteger su integridad física y salud.

### Protocolo a seguir en casos sospechosos

- En caso de que algún trabajador o usuario experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla y se procederá a informara la EPS y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona queda inmediatamente en cuarentena preventiva.
- En caso de que el usuario o el trabajador ingresaran, se debe aislar la persona o a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas del GYM. Para tal caso se asignará el consultorio u oficina como zona de aislamiento.
- Todos los colaboradores deben informar de forma inmediata al jefe inmediato, en caso de que sea un colaborador o un usuario, reporte al responsable de la sede quien a su vez notificará al área SST de la Empresa.
- Al momento de identificar un caso todo trabajador debe remitirse al listado telefónico de acuerdo con su ubicación geográfica y cumplir con la guía definida por el ministerio de salud [https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavir us-telefonos.pdf](https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavir-us-telefonos.pdf)
- Comunicarse con la Secretaria de Salud o autoridad de salud de su municipio.
- Línea ministerio salud 018000955590
- Línea Nacional 123 o desde el celular 192. Amazonas: 3153615018, Antioquia: 3003050295 - #774, Medellín: línea 123, Arauca: 3504120127 y línea 125, Atlántico: (035) 3236220, Barranquilla: 3793333 – 3175173964 – 3153002003, Bogotá: Línea 123, Bolívar: Línea 125, Cartagena: 3174016183, Boyacá: 3114834104 – 7407464, Caldas: (6) 8800818 – 3104267906, Manizales: Línea 123, Caquetá: 3213945327, Casanare: 3213945317 – (8) 6345555, Cauca: 3012737787, Cesar: 3205653159, Valledupar: 3106332291, Chocó: 3213945297, Córdoba: 3205308209 – 3168751277, Cundinamarca: Línea 123, Guainía: (8)5656251 – 3117421983 - 3117447006, Guaviare: 3213946560 - 3213945350 - 3208202418 – 3213944048, Huila: 8706633- 8702277 - 8703096, La Guajira: 3183400883 - 3213945330, Magdalena: 3128070326 – 3213944087, Santa Marta: 3012737783, Meta: 3213945351 – 3212047605, Nariño: 3177129818, Norte de Santander: 3202714512, Putumayo: 3123191736 – 3118784864, Quindío: 3225816422, Risaralda: 3152823059, San Andrés: 3106511341, Santander: 697 87 85 - 697 87 88 – 6970000 Extensión 1283 y 1287, Sucre: 2822556 - 3174028049 Solo WhatsApp

- 3135519643, Tolima: 3228123975, Valle del Cauca: 6206819, Cali: 486 55 55 Opción 7, Buenaventura: 3172870273, Vaupés: 3213945341 - CRUE 301 458 76 39, Vichada: 322 247 63 44.

- Se desarrollará el proceso de vigilancia para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.
- Ante situaciones de detección de algún trabajador o usuario enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificarse positivo para COVID-19 comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- El trabajador o usuario del GYM que experimente síntomas respiratorios no debe salir de casa. Inmediatamente debe informar a la EPS y ARL en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

### **Capital Humano sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST.**

- **Capacitación:** Todo el personal debe tener una previa inducción antes de la reapertura con los siguientes temas:
  - Protocolo de lavado de manos
  - Signos y síntomas del Covid-19
  - Protocolo de que hacer en casos sospechosos
  - Protocolo uso de tapabocas
  - Protocolo de ingreso de usuarios
  - Riesgos asociados
  - 
  - al Covid-19

### **Plan de comunicaciones**

- Los canales de comunicación que se utilizarán son pantallas, equipos, sonido interno y carteleras.
- Comunicaciones por redes sociales y medios de difusión internos para motivar a los usuarios a seguir las medidas de prevención y evitar el uso de transporte masivo para llegar a las sedes. Promover, en cambio, el uso de bicicletas, patinetas y la caminata misma.
- Envío de comunicaciones informativas y preventivas a afiliados y empleados por correo electrónico.
- Emisión de videos por pantallas informando a los colaboradores y a los usuarios sobre la implementación de medidas de prevención (distancia social, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al

toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar).

- Infografías en todas las áreas del centro de ejercicio, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado.