Recomendaciones para conformar protocolos ante un eventual retorno deportivo en gimnasios

FUNDAMENTO

En la provincia de Buenos Aires, especialmente en el conurbano, la transmisión comunitaria del virus, obliga a extremar las medidas de cuidado. En ese marco se elaboró un material que tiene como objetivo orientar y establecer una serie de recomendaciones que servirán de guía para la confección de los protocolos sanitarios y de funcionamiento de la actividad deportiva que deberán acompañar los municipios de la Provincia de Buenos Aires desde sus canales de comunicación local.
En atención a la particularidad de cada municipio se recomienda atender los preceptos que integran el presente documento, pudiendo ser modificados, teniendo en cuenta la cantidad de habitantes que conforman el municipio, la situación epidemiológica territorial u otras particularidades que resulten significativas a fin de salvaguardar la salud de las personas.

OBJETIVO

El objetivo del documento es disponer de una serie de parámetros que permitan orientar a los gimnasios de diferentes municipios de la provincia de Buenos Aires en la contribución del armado de protocolos según su infraestructura y su recurso humano.

DESARROLLO

1. Recomendamos que cada gimnasio se informe diariamente en los portales oficiales acerca de las medidas y recomendaciones generales:

https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19
https://portal-coronavirus.gba.gob.ar

1.1 Alentar a que el personal cumplimente las medidas de prevención para el coronavirus y otras enfermedades respiratorias:

- Distanciamiento social (mantenerse a dos metros de distancia de otras personas)
- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o alcohol en gel.

- Toser o estornudar sobre el pliegue del codo o utilizar pañuelos descartables.
- No llevarse las manos a la cara.
- Ventilar bien los ambientes del lugar de trabajo.
- Desinfectar bien los objetos que se usan con frecuencia.
- No automedicarse ni subestimar los síntomas.

(*) En caso de presentar síntomas, aunque sean leves, consultar inmediatamente al sistema de salud, siguiendo las recomendaciones locales, para saber cómo hacer correctamente la consulta. Tel: 148.
(**) Acompañamiento, orientación y asistencia en salud mental. Tel: 0800-222-5462.

1.2 Disponer de manera visible el siguiente material educativo en las diferentes áreas del Establecimiento.

2. Preparar el ambiente de manera adecuada ante reapertura de la institución:

2.1. Seguir los siguientes lineamientos de prevención general para el equipo laboral (servicios esenciales).

- Se debe disponer para el ingreso al establecimiento de una alfombra sanitizante para el calzado.
  (Ver enlace: https://www.sadi.org.ar/novedades/item/995-productos-).
- Incorporar la toma de temperatura al ingreso de los trabajadores. No se permitirá el ingreso ante temperatura de 37,5ºC o más.
- Alentar a que los trabajadores permanezcan en sus hogares si están enfermos, así como tambien si cuentan con convivientes enfermos.

- Mantener los ambientes ventilados.
- Asegurar que los trabajadores cumplan las normas de seguridad e higiene y salud en el trabajo recomendadas por el Ministerio de Salud.
- Facilitar que los trabajadores puedan denunciar cualquier incumplimiento o irregularidad de las medidas recomendadas.
- Garantizar un lugar para lavarse las manos y alcohol en gel.
- Evitar la aglomeración innecesaria del personal de trabajo .
- Confeccionar un cronograma con horario de trabajo, flexibilidad de tareas y distribución de las mismas.
- Cerciorarse de la limpieza y desinfección frecuente de las superficies, equipo y otros elementos del ambiente de trabajo.
- Garantizar el uso de productos recomendados para desinfección aprobados siguiendo las instrucciones pertinentes.
  (Ver enlace: https://www.sadi.org.ar/novedades/item/995-productos-.
- Organizar la utilización de herramientas por el equipo de trabajo tratando de evitar su intercambio. De no ser posible, minimizar el uso y obligar a la correcta desinfección de cada una de ellas.

2.2. Seguir estos lineamientos para el relevamiento del ambiente deportivo:

- Educar a la comunidad respecto de las medidas de prevención generales y específicas.
- Garantizar procedimientos de limpieza y desinfección en elementos deportivos (POES) y en áreas de uso, antes, durante y después de la actividad.
- Contar con suficientes recursos humanos e insumos de higiene personal y artículos de limpieza en forma permanente.
- Disponer de un protocolo de acción para un caso sospechoso de COVID-19.
  (Ver definición aquí: https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso).

3. Identificar los riesgos relacionados a la actividad deportiva para aplicar las medidas preventivas adecuadas con control y seguimiento:

- Las actividades y entrenamiento de contacto no están permitidas en esta etapa.
- Todo posible caso de COVID-19 debe abstenerse de concurrir al establecimiento, debiendo canalizar su situación a través de las líneas destinadas para tal fin (ej.:

llamar al 148).

- Educar previamente a la comunidad deportiva en medidas de limpieza y desinfección generales de sus elementos y elementos de uso común en el establecimiento.
- Orientar a que el individuo privilegie el uso de accesorios deportivos personales o en su defecto indicar su correcta desinfección del material antes y después del uso.
- Reglamentar el uso de tapaboca y nariz de manera obligada hasta el momento de inicio de la actividad propia a realizar. Finalizada la misma deberá colocárselo nuevamente y completar las medidas de higiene personal antes mencionadas.
- Todos aquellos individuos que no estén realizando actividad física deben mantener obligatoriamente su tapaboca y nariz en el establecimiento.
- Garantizar la limpieza y desinfección de materiales de mayor manipuleo por actividad: anillas, colchonetas, pelotas, mancuernas, bicicletas, etc. En forma frecuente y tal como se detallará mas adelante.
- Prohibir las conductas de riesgo (saludos de mano, abrazos, besos, salivar).
- Evitar que toda persona pueda compartir alimentos, utensilios, botellas, mates o cualquier elemento de uso personal.

4. Control pre participativo del individuo.

- Garantizar la aptitud física y psicológica general.
- Se sugiere que el acondicionamiento físico sea realizado en forma paulatina y supervisado por un profesional idóneo.
- El retorno a la actividad debe garantizar la correcta progresión y carga de trabajo con el fin de evitar lesiones.

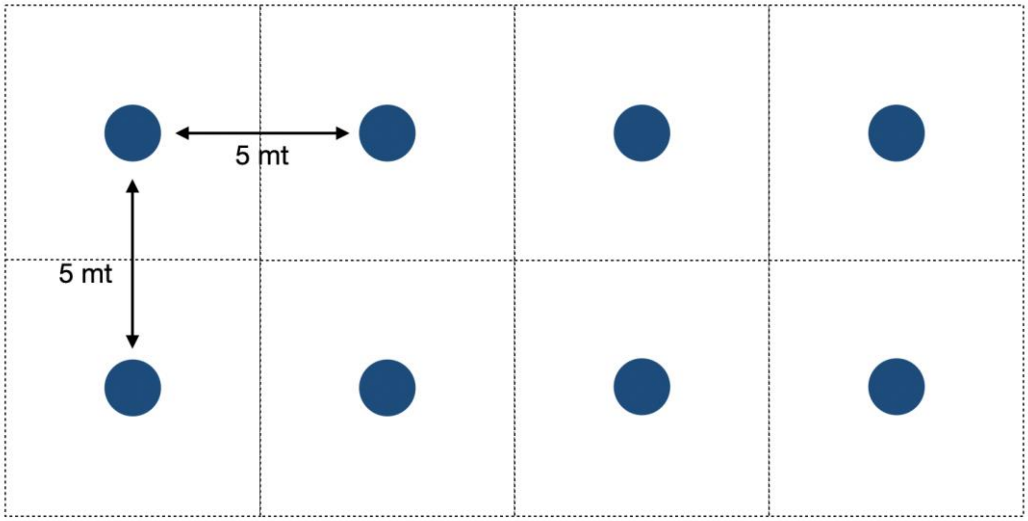
5. Medidas de control registradas y seguimiento.

- Controlar y actualizar mediante organismos oficiales las medidas preventivas de forma permanente mediante un sistema que garantice las mismas (Ej.: lista diaria de puntos críticos de control).
- Mantener una línea de comunicación de novedades conjunto al personal del establecimiento.

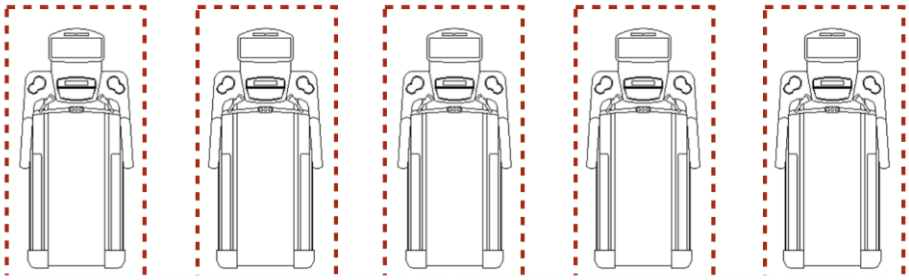
6. Recomendaciones especificas para la utilización de espacios cerrados.

6.1. Espacio

- Se recomienda que cada sujeto pueda disponer de un área de trabajo de 25 m2. A la vez la distancia mínima que debe mantenerse entre cada uno de los individuos debe ser mayor o igual a los 5 mt lineales.



- Se demarcará en el piso la zona de trabajo.
- Los equipamientos y mobiliarios de gimnasio que cada individuo utilice deben respetar la demarcación previa.
- En el caso de que el mobiliario (ej. cintas para correr, bicicletas, etc.) no respete el distanciamiento adecuado, se deberá aislar al sujeto de manera tal que no puedan tener ningún tipo de contacto entre ellos (ej. a través de placas acrílicas o un material similar).



- Disponer de un desinfectante para manos (dispenser de alcohol en gel, rociador con alcohol al 70%, alcohol en aerosol, etc.) por cada zona de trabajo que implique la utilización de aparatología tipo cinta para correr, elíptico, bicicleta, etc. Lo mismo en cada zona demarcada para el trabajo individual.
- Siguiendo la premisa de que el individuo solo ingrese al establecimiento para la realización de su actividad, el uso de mobiliario para el aseo personal (vestuarios)

no esta permitido. Solo se permitirá el ingreso para la utilización del baño, el cual debe ser desinfectado ante cada uso.

6.2. Sistema de turnos

- Con la clara intención de realizar un seguimiento exhaustivo, se confeccionará un libro de actas con numeración corrida y habilitado por organismo municipal que tendrá como objeto identificar a los usuarios. Se debe contar con la siguiente información: nombre y apellido, DNI, teléfono, mail de contacto, dirección, hora de llegada y salida del establecimiento. Esto se debe realizar con los usuarios y el personal de trabajo diario.
- Solo se asignarán turnos a las personas que estén aptas para la circulación y con el auto diagnostico aprobado de la app Cuidar. La misma se solicitará en el ingreso al establecimiento.
- Disponer de una agenda horaria para el uso de las instalaciones del establecimiento, respetando el distanciamiento deportivo y la superficie del lugar.
- El acompañamiento por parte de terceros está prohibido dentro del establecimiento, salvo que se requiera por fuerza mayor.
- Respetar pausas por actividad. Disponer de bloques de 15 a 30 minutos entre cada turno de trabajo para la correcta desinfección y ventilación de los ambientes.
- Se establecerá un horario de exclusividad para la actividad en mayores de 60 años, rigiendo el mismo formato que anteriormente se detallo.

6.3. Circulación y señalización

- Se debe implementar una circulación con señalización (en piso o paredes) para evitar el cruce de personas. Por ejemplo: se puede ingresar por la entrada principal y salir por la puerta de emergencia. El ingreso de cada turno debe hacerse una vez que las personas del turno anterior hayan salido del lugar.
- En la recepción del establecimiento se debe disponer de señalética que oriente a los usuarios a respetar distancia hasta su atención (mayor a 2 metros).
- No se permitirá dentro del establecimiento el uso de espacios de espera durante la inactividad. Se deben respetar el ingreso conforme a los horarios asignados.
- Disponer en el establecimiento de señalética oficial con las medidas de higiene a respetar por cada uno de los usuarios.

6.4. Consideraciones medicas

- Antes del retorno efectivo a los gimnasios, los usuarios deberán ser evaluados por profesional medico, quien luego de examinar, realizar anamnesis y estudios complementarios que estime pertinentes emitirá la correspondiente aptitud para la practica deportiva en caso de corresponder, debiendo escribir de puño y letra, con sello aclaratorio y un medio de contacto del profesional en el documento medico que emitiese.
- La autoevaluación diaria será requisito de cada individuo a través de la app Cuidar y ante la presencia de síntomas o signos compatibles deberá comunicarse con personal medico para mejor diagnostico y eventual tratamiento.
- Se prestará especial atención a los casos febriles, los síntomas de origen respiratorio, anosmia, disgeusia, dolor de garganta y cualquier otro síntoma que haga sospechar la relación con Covid-19.

6.5. Sanitización de materiales de trabajo

- Disponer obligatoriamente de elementos para la realización de la limpieza húmeda (balde, trapeador, paños, agua) y su posterior desinfección (la utilización de productos aprobados siguiendo las instrucciones pertinentes, según se dispone en el punto 2.1) de la zona de trabajo.
- Realizar la desinfección obligatoria de cada uno de los equipamientos utilizados por los usuarios, de forma previa y posterior a su uso (siguiendo las pautas establecidas de limpieza y desinfección establecida con anterioridad). Es importante que cada uno de los materiales no tomen contacto por pulverización del desinfectante pertinente, sino mas bien puedan estar en contacto con un paño húmedo del mismo durante al menos un minuto.
- La sanitización del espacio y los elementos del gimnasio deben realizarse posterior a cada turno de trabajo.

6.6. Medidas de control permanentes

- Para lograr un buen control de la situación, hay que tener en cuenta los siguientes pasos:
    - Evaluación del ambiente
    - Organización de actividades
    - Recursos humanos disponible
    - Insumos que se necesitan
    - Protocolos adecuados a cada ambiente
    - Protocolo para un posible caso de COVID-19

- Minimizar las posibilidades de exposición: tener conocimiento de las precauciones estándar y basadas en la transmisión.
- Monitoreo y control continuo del cumplimiento de la medidas de seguridad.
- Estar informado constantemente de eventuales cambios que vayan surgiendo en los protocolos de seguridad de cada actividad específica. Ello contribuye al cuidado de la salud, y brinda un bienestar psicológico generando tranquilidad

6.7. Capacitación para la reapertura

- Preparar al personal del gimnasio para una reapertura que garantice seguridad en los procesos de trabajo.
- Informar de manera clara a la comunidad para concientizar los cambios que hay que tener en cuenta para el cuidado personal y con los otros.
- La capacitación de las medidas preventivas es crucial para lograr el compromiso personal y colectivo.

6.8. Medidas personales

- Cada sujeto deberá asistir con su toalla personal para su aseo en secado de manos, sudor, etc.
- No se permitirá la utilización de dispenser de agua en el establecimiento. Los usuarios deberán disponer de su propia hidratación.
- Se deberá asistir al establecimiento con la menor cantidad posible de elementos personales. No se permitirá el ingreso al área de trabajo con llaves, celulares, etc. Al ingreso del establecimiento, se deben disponer los elementos de índole personal en un sector determinado para tal fin.

ACLARACIÓN

La subsecretaría de deportes de la provincia de Buenos Aires no elabora ni evalúa protocolos de retorno a la actividad deportiva. Las condiciones epidemiológicas locales deben primar sobre las condiciones epidemiológicas generales, por lo cual deben utilizarse los canales pertinentes para la evaluación de los mismos acorde a las reglamentaciones de los organismos de salud correspondientes.