

PLAN DE REACTIVACIÓN DE GIMNASIOS QUE PARTICIPAN EN EL PROYECTO PILOTO EN EL CONTEXTO DE LA EMERGENCIA SANITARIA POR LA PANDEMIA COVID-19

AGRUPACIÓN
GIMNASIOS
ECUADOR



FEDERACIÓN ECUATORIANA
DE FÍSICO CULTURISMO Y POTENCIA



2020

Versión 2.0

www.gymsecuador.com

1. ANTECEDENTES.....	4
2. OBJETIVO GENERAL.....	5
3. Objetivos Específicos.....	5
4. Alcance.....	6
5. Marco legal.....	6
6. Documentos de Referencia.....	7
7. Conceptos Básicos.....	7
8. Plan de Prevención.....	8
8.1. Antecedentes.....	8
8.2. Objetivo de Prevención Locales e Instalaciones.....	9
8.3. Normas de Higiene en las Instalaciones.....	9
8.4. Desinfección del Gimnasio y Zonas de Trabajo.....	9
8.4.1. Higiene y sanitización para espacios de acceso público.....	10
8.4.1.1. Control de Accesos.....	10
8.4.1.2. Salas de Actividades Dirigidas.....	11
8.4.1.3. Salas de Cardio y Musculación.....	11
8.4.1.4. Salas de Indoor Cycling.....	12
8.4.1.5. Baños.....	12
8.4.1.7. Sistemas de Climatización.....	12
8.4.1.8. Servicios Adicionales.....	12
En el caso de que el gimnasio cuente con los siguientes servicios adicionales, se procederá con las siguientes medidas de bioseguridad.....	12
8.4.1.8.1. Piscinas.....	13
8.4.1.8.2. Saunas y Turcos.....	13
8.5. Objetivo de Prevención Colaboradores.....	13
8.6. Objetivo de Prevención en Condiciones Operativas.....	14
8.7. Otras Medidas Preventivas.....	16
8.8. RECOMENDACIONES ADICIONALES.....	16
9. Plan de Contingencia.....	18
9.1. ANTECEDENTES.....	18
9.2. OBJETIVO.....	18
9.3. ALCANCE.....	18
9.4. METODOLOGÍA.....	19
9.4.1. Comunicación y Difusión.....	19
9.4.1.1. Contenidos a difundir.....	20
9.4.2. Vigilancia Epidemiológica.....	20
9.4.3. Medidas de control grupo vulnerable.....	21
9.4.4. Servicios de Salud.....	21
9.5. Protocolo casos sospechosos.....	21

9.5.1. Protocolo casos comunes.....	22
9.6. Evaluación, control y seguimiento	22
9.6.1. Evaluación Interna	22
9.6.2. Evaluación externa	22
9.7. IMPLEMENTACION DEL PLAN DE CONTINGENCIA.....	22
10.Fases de Reapertura	23
10.1.Fase I – Antes de la reapertura	23
10.1.1.Capacitación del personal	23
10.1.2.Provisión de equipos de protección personal	23
10.1.3.Readecuación de locales.....	23
10.1.4.Baterías sanitarias	23
10.1.5.Sistemas de climatización	24
10.1.6.Relaciones comerciales y campaña de educación para clientes	24
10.2.Fase II – Reapertura.....	24
10.2.1.Registro de condiciones de salud y seguimiento.....	24
10.2.2.Entrada y Salida de Colaboradores.....	25
10.2.3.Entrada y Salida de Clientes	25
10.2.4.Precauciones de higiene personal durante la jornada laboral.....	26
10.2.5.Limpieza y desinfección del local	26
10.2.6.Operaciones especiales	26
10.2.7.Gestión del área de cafetería y medidas para consumo de alimentos en el local	26
10.2.8.Manejo de desechos contaminados	26
10.2.9.Movilización en el local	27
10.3.Verificación de cumplimiento	27
11.Anexos.....	28
11.1.Anexo 1 – Uso correcto de mascarilla	28
11.2.Anexo 2 – Infografía de lavado de manos	29
11.3.Anexo 3 – Infografía de Desinfección de Manos	30
11.4.Anexo 4 – Etiqueta de Tos.....	31

1. ANTECEDENTES

Debido a la pandemia de COVID-19, que representa un serio riesgo para la salud de las personas, todas las actividades productivas, comerciales, sociales y recreativas fueron interrumpidas, mediante decreto de emergencia nacional dictado a mediados de marzo de 2020, para asegurar el confinamiento de las personas y la prevención de contagios. Se mantuvieron operativas solamente actividades básicas para la subsistencia de la población.

Han transcurrido ya más de 90 días en los que la gran mayoría de la población se ha visto restringida a sus hogares, con muy poca o ninguna actividad física, con las consecuencias psicológicas, físicas y económicas consecuentes de la inactividad y el sedentarismo.

Es la opinión de la agrupación de gimnasios que suscriben este documento, que ya es oportuno reiniciar la operación de sus locales, ofreciendo a la población alternativas para retomar la actividad física, misma que asegura varios beneficios para la salud, especialmente el fortalecimiento del sistema inmunológico de la persona. Adicionalmente, se debe considerar que la industria del deporte genera múltiples fuentes de empleo, las cuales se pueden perder si la restricción de operaciones del sector se mantiene.

En este documento se incluyen los objetivos, las normas y acciones propuestas que los gimnasios se comprometen a implementar en cada uno de sus locales, a fin de garantizar un ambiente sano y seguro para la actividad física de sus clientes y colaboradores.

2. OBJETIVO GENERAL

Establecer las acciones necesarias que los gimnasios deben implementar en cada uno de sus locales para operar con un ambiente seguro que proteja y beneficie la salud de sus clientes y colaboradores, siguiendo las normas establecidas por la presencia de la pandemia y obtener con el compromiso de su cumplimiento la autorización correspondiente para reiniciar la operación de los gimnasios.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Evitar el acceso potencial de personas enfermas** a los locales.
- **Asegurar las condiciones mínimas indicadas para el eje sanitario en las instalaciones** de cada local, para los trabajadores y los proveedores, durante la operación de los gimnasios, de forma que se reduzca el riesgo de contagio de COVID-19.
- **Educar a los colaboradores y clientes sobre las mejores prácticas para prevenir contagios.**
- **Aplicar todas las medidas de prevención de seguridad y salud ocupacional** para los colaboradores y los equipos, para precautelar su salud y la de los usuarios de los gimnasios.
- **Reforzar el sistema inmunológico de los clientes** limitando las sesiones de entrenamiento a un 60% de la carga (esfuerzo físico) habitual máxima y a una duración entre 50 y 90 minutos.
- **Mantener un ritmo respiratorio controlado**, limitando el tiempo máximo de actividad en equipos de cardio a 25 minutos.

4. ALCANCE

El presente Plan de Reactivación debe ser cumplido por todos los locales, sus colaboradores, sus clientes y demás personas, relacionadas con la actividad de los gimnasios.

Este Plan reitera el estricto cumplimiento de las disposiciones y directrices emitidas por las autoridades competentes.

5. MARCO LEGAL

Presidencia de la República

1. Decreto Ejecutivo Nro. 1017, de 16 de marzo de 2020
2. Decreto ejecutivo 2393. Reglamento de seguridad y salud de los trabajadores

Código del Trabajo

Ministerio de Salud Pública

3. Acuerdo Ministerial Nro. 00126-2020, de 11 de marzo de 2020
4. Reglamento Gestión Desechos Generados en Establecimientos de salud, 20 de marzo de 2019

Ministerio de Gobierno y Ministerio de Relaciones Exteriores y Movilidad Humana

5. Acuerdo Interministerial Nro. 0000001, de 12 de marzo de 2020
6. Acuerdo Interministerial Nro. 0000002, de 13 de marzo de 2020

Ministerio del Trabajo

7. Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-076, de 12 de marzo de 2020
8. Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-077, de 15 de marzo de 2020
9. Acuerdo Ministerial Nro. MDT-2020-080, de 28 de marzo de 2020

Gobierno Autónomo Descentralizado del Distrito Metropolitano de Quito

10. Protocolo de Medidas Técnicas para el Retorno Paulatino a ciertas actividades económicas, Secretaría de Salud, 2020

6. DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- Guía de prevención y actuación integral frente al SARS-Cov-2 (COVID-19) en el ámbito laboral, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS
- Guía orientativa de retorno al trabajo frente a covid-19, Dirección del Seguro General de Riesgos del Trabajo, Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social IESS
- Guía y plan general para el retorno progresivo a las actividades laborales MTT6-003, versión 6.0 Directrices para la prevención y protección de los trabajadores y servidores públicos frente al coronavirus (COVID-19) dentro de los espacios laborales, Ministerio de Trabajo y Ministerio de Salud.
- Sugerencia de protocolo de seguridad ante Covid 19 para empresas, Cámara de Industrias y Producción Protocolo de bioseguridad para el sector industrial y comercial – Covid 19, Ministerio de Producción
- Protocolo para plan piloto de reactivación del sector de la construcción en el contexto de la emergencia sanitaria por el Covid 19, Comité COE Construcción
- Protocolo de prevención y protección laboral de los trabajadores y trabajadoras para recuperar la actividad industrial y distribución en el sector de la automoción. FDA – EEUU Ley Orgánica de Salud
- Guía sobre la Preparación de los Lugares de Trabajo para el virus COVID-19 OSHA 3992- 03 2020 NADA - 20 Group Best Practices COVID-19

7. CONCEPTOS BÁSICOS

Para unificar los criterios contenidos en este documento, se identifican las siguientes definiciones:

- **COVID19:** Enfermedad producida por la infección de Sars-Coronavirus 2
- **SÍNTOMAS:** Los síntomas hasta ahora reconocidos para COVID19 son: cómo tos seca, fiebre, dolor de garganta, dolores musculares, dificultad para respirar, dolor de cabeza, dolor en las articulaciones, pérdida del olfato.

8. PLAN DE PREVENCIÓN

8.1. Antecedentes

El Plan de Prevención se fundamenta en las condiciones mínimas recomendadas por distintas regulaciones de organismos cantonales y nacionales, y en las **precauciones estándar** indicadas en los documentos listados en el Marco Legal, puntualizando medidas sanitarias para:

- Instalaciones
- Trabajadores
- Clientes; y
- Proveedores

Adicionalmente, el Plan de Prevención se ha fundamentado en las siguientes **medidas básicas de prevención**:

- Higiene de manos (lavado con agua y jabón y desinfección mediante solución alcohólica – ver anexos 2 y 3);
- Uso de equipos de protección personal (EPP) según la evaluación de riesgo;
- Higiene respiratoria (o etiqueta de tos – ver anexo 4); y,
- Limpieza del ambiente.

Para orientar la actividad física a la mejora del sistema inmunológico, hemos desarrollado el siguiente cuadro metodológico para conocimiento público del trabajo que promoveremos enfocados 100% en el principal y actual objetivo que es la Salud tanto física como psico-anímica.

TIPO	DURACIÓN (DÍA)	FRECUENCIA (SEMANAL)	INTENSIDAD (CARGA)	DESCRIPCIÓN
Entrenamiento fuerza, musculación.	40 min	2 veces gimnasio, 1 vez hogar (con 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.

Consecuentemente, el Plan de Prevención se han identificado tres objetivos de prevención y la política de comunicación y capacitación. Los objetivos de prevención determinados son:

- Locales e instalaciones
- Colaboradores
- Condiciones Operativas

8.2. Objetivo de Prevención Locales e Instalaciones

El plan de prevención incluye las siguientes medidas a ser permanentemente observadas para los locales e instalaciones de gimnasios.

8.3. Normas de Higiene en las Instalaciones

Se establecen las siguientes medidas de higiene para todas las personas que permanezcan en un gimnasio:

- Deberá usar permanentemente mascarilla (ver anexo 1).
- Observará continuamente el distanciamiento social de 2 metros con otras personas.
- Hará uso frecuente de las facilidades para lavar las manos con agua y jabón (ver anexo 2).
- Hará uso del kit de limpieza entregado en la recepción o los dispensadores dispuestos en las diferentes áreas, para desinfectar la máquina o equipo.
- Usará sus propias toallas para prevenir que el sudor se impregne en máquinas o equipos.
- El personal de limpieza limpiará y desinfectará cada máquina y equipo luego de cada uso.
- Las toallas de papel utilizadas en la limpieza y desinfección se depositarán en basureros provistos con tapa y pedal para su apertura.

8.4. Desinfección del Gimnasio y Zonas de Trabajo

Se mantendrán vigentes estrictos protocolos de limpieza y desinfección periódica de máquinas, pisos y baños, de acuerdo con el tráfico de clientes; para este propósito:

- Al menos se limpiará las máquinas y equipos una vez con productos desinfectantes aprobados para inactivación del COVID-19 después de cada uso. Cada local deberá llevar registro de los productos utilizados y las hojas técnicas de seguridad de cada producto. En la siguiente figura se muestran los "puntos calientes" que deben ser limpiados y desinfectados minuciosamente luego de cada uso.



- Durante el horario de atención del gimnasio, cerrar cada área de 1 a 2 veces al día durante al menos 30 minutos, para la limpieza general y desinfección de los entornos, utilizando micronebulización con productos desinfectantes aprobados.
- Implementación de estaciones de higiene cada 50 metros cuadrados, dotadas con contenedores con solución alcohólica al 70%, para uso de clientes y colaboradores, en todas las áreas de los gimnasios (recepción, áreas de pesas libres y de máquinas de pesas, salas de actividades colectivas, vestuario, kids room, entre otros). **Todos los productos para limpieza y desinfección serán utilizados siguiendo fielmente las hojas técnicas de seguridad industrial para evitar accidentes o intoxicaciones.**
- Posicionar kits de limpieza en puntos estratégicos de las áreas de pesas libres y máquinas de pesas, con toallas de papel y productos de higiene específicos para que los clientes los usen en equipos de entrenamiento, como colchonetas, pesas y máquinas de pesas. En el mismo lugar, debe haber una guía para la eliminación inmediata de toallas de papel.

8.4.1. Higiene y sanitización para espacios de acceso público

8.4.1.1. Control de Accesos

- Se implementará un sistema de reserva por horario de entrenamiento, a través de cualquier medio tecnológico, con control de turno para llevar un registro exacto de las personas dentro de las instalaciones. Esto garantizará el aforo máximo de acuerdo con la regulación vigente, y permitirá un mejor control de los cercos epidemiológicos. Los gimnasios publicarán sus horarios de atención.
- Implementación de registros de salud de colaboradores y clientes, incluyendo presencia de síntomas y control de temperatura con un termómetro electrónico, que

no sea de contacto. Si algún empleado o cliente tiene fiebre alta junto con cualquier otro síntoma de la COVID-19, será reportado inmediatamente al líder de bioseguridad.

- Todo público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal. Para el efecto, se señalarán:
 - Áreas de espera para mantener el distanciamiento social de al menos 2 metros.
 - El aforo permitido, considerando el distanciamiento mínimo de 2 metros entre personas y la superficie del local.
 - Zona de ingreso y salida, línea de espera de atención o zona de espera de atención, puntos de atención y líneas de circulación.
 - Distanciamiento establecido de dos metros.
 - Al menos un punto de espera debidamente señalado.
 - El primer punto de espera, al ser preferencial, deberá marcarse con un color diferente del resto.
- La zona de ingreso / salida debe permanecer libre de obstáculos y otros usuarios.
- En caso de disponer de un espacio menor a 3.4 metros de ancho, el ingreso y la salida se realizarán por circulaciones diferenciadas.
- En lo posible se suspenderán dispositivos de contacto para acceso y se remplazarán por unidades de contacto cero.
- No se permitirá el acceso de personal considerado como vulnerable.
- Se proveerá gel desinfectante.

8.4.1.2. Salas de Actividades Dirigidas

- De ser posible, se realizarán actividades dirigidas en el exterior. Se recomendará el uso de gafas y gorra.
- Se garantizará la distancia mínima de 2 metros entre personas, o 4m² por persona mediante marcas visibles en el piso de la sala.
- Será obligatorio el uso de toalla grande y pequeña.
- En caso de utilizar colchonetas, se colocará una toalla encima de la misma.

8.4.1.3. Salas de Cardio y Musculación

- Será obligatorio el uso de toallas. Se recomienda una para el sudor y otra para poner en la máquina.
- Se garantizará la distancia mínima de 2 metros entre personas, habilitando las máquinas adecuadamente. Si no es posible habilitar así las máquinas, se instalarán barreras físicas que deberán ser desinfectadas mínimo 1 vez por hora.
- Se recomendará el uso de muñequeras y cintas o pañuelos para la cabeza, para el control del sudor.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la máquina por completo.

8.4.1.4. Salas de Indoor Cycling

- Se garantizará la distancia mínima de 2 metros entre personas, habilitando las máquinas adecuadamente. Si no es posible habilitar así las máquinas, se instalarán barreras físicas que deberán ser desinfectadas mínimo 1 vez por hora.
- Será obligatorio el uso de toallas. Se recomienda una para el sudor y otra para poner en la máquina.
- Se recomienda el uso de muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza, para el control del sudor.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario o cliente deberá desinfectar la bicicleta por completo.

8.4.1.5. Baños

- Los sistemas de extracción de aire de los baños se mantendrán activos 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Se descontinuarán los urinarios que sean adyacentes.
- Las duchas y cambiadores estarán deshabilitados.
- Se solicitará a los usuarios descargar los aparatos sanitarios con la tapa bajada para evitar propagación de microgotas.

NOTA IMPORTANTE: Luego de terminar la gestión de limpieza y tras despojarse de la mascarilla, es mandatorio que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón líquido, al menos 40-60 segundos.

8.4.1.7. Sistemas de Climatización

- Los trabajadores utilizarán los EPP en todo momento, extremando protección de las vías respiratorias.
- Se realizarán mantenimientos preventivos sin intervenir en los ductos de aire.
- La ventilación con aire del exterior será prioritaria.
- Durante las horas de cierre, se mantendrá el sistema de ventilación activo a velocidad mínima.
- Una hora y media antes de la reapertura, se acelerará los sistemas de ventilación a máxima velocidad.
- Una hora y media luego de la reapertura, se desacelerará los sistemas de ventilación hasta velocidad de operación normal.
- Se anulará el retorno de sistemas de tratamiento de aire (no se recirculará, se ventilará con aire del exterior).

8.4.1.8. Servicios Adicionales

En el caso de que el gimnasio cuente con los siguientes servicios adicionales, se procederá con las siguientes medidas de bioseguridad.

8.4.1.8.1.Piscinas

- Se reducirá el aforo a 1 persona por cada 9 m². Se solicitará mantener la distancia de seguridad mínima de 3 metros entre personas.
- Se recomendará el uso de gafas para protección por la concentración de cloro.
- Se realizará análisis completo del agua antes de la reapertura para asegurar condición sanitaria óptima.
- Se mantendrá los sistemas de cloración para asegurar concentraciones de cloro entre 1,5 y 2,0 partes por millón.
- Se mantendrá los sistemas de recirculación y filtración activos por 24 horas.
- Una vez terminada la actividad, el usuario deberá utilizar nuevamente mascarilla.
- En caso de utilizar duchas o vestidores, estos deberán ser manteniendo el distanciamiento social, para lo cual se recomienda el uso de cubículos no adyacentes y desinfección total de cada lugar luego de cada uso, incluyendo llaves de control, tiraderas de puerta y colgadores de ropa.
- En zonas habilitadas para comer, se extremarán las medidas de higiene y distancias de seguridad.

8.4.1.8.2.Saunas y Turcos

- Se mantendrá el espacio cerrado hasta nueva instrucción por parte de la autoridad competente.

8.5. Objetivo de Prevención Colaboradores

El plan de prevención incluye las siguientes medidas que deberán ser observadas para los colaboradores en todos los locales:

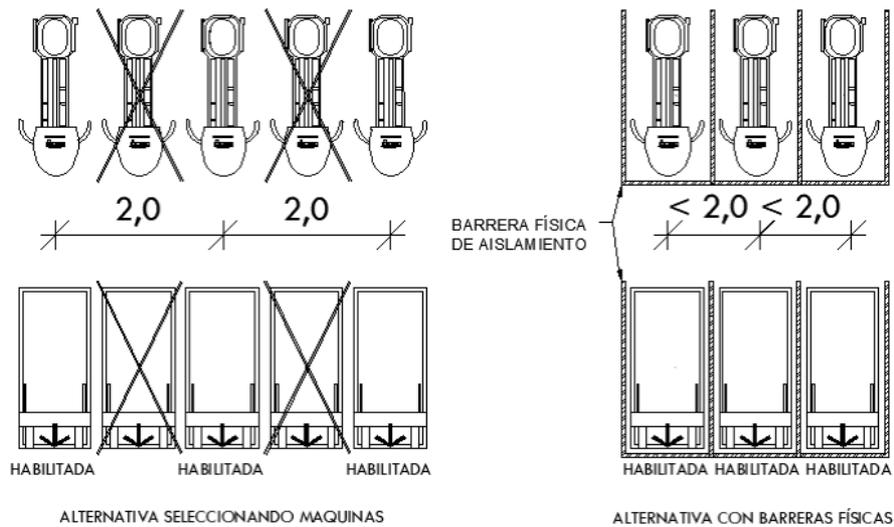
1. Para revisión y control del estado previo de los trabajadores que retornen al trabajo, se solicitará que todos los colaboradores se realicen pruebas de COVID-19.
2. Para implementar el control de síntomas COVID-19 al ingreso y a la salida, se mantendrán registros de salud de todos los colaboradores, incluyendo presencia de síntomas y control de temperatura con un termómetro electrónico remoto. Si algún empleado tiene fiebre alta junto con cualquier otro síntoma de la COVID-19, será reportado inmediatamente a la gerencia local.
3. En caso de registrar el contagio de un colaborador, se establecerá un cerco epidemiológico del entorno del colaborador confirmado y de los colaboradores que pudieran haber estado en contacto directo.
4. Se capacitará al personal sobre medidas de bioseguridad durante la movilización de retorno e ingreso a su hogar, de forma tal que se prevenga el riesgo de contagio de las personas que ahí cohabitan. También se capacitará al personal sobre medidas de protección en el transporte público y privado.

5. Se proveerá y exigirá el uso de elementos de protección personal, como son: adminículos usados para limpieza, pañuelos, mascarillas, visores, gafas y, sobre todo, dependiendo de su lugar de trabajo y actividades que desempeña.
6. Se mantendrá a disposición de los colaboradores facilidades para lavado de manos con agua y jabón.
7. Se mantendrá a disposición de los colaboradores alcohol en gel para desinfección frecuente de manos.
8. Se exigirá que la limpieza de uniformes y vestuario laboral sea diaria con temperaturas superiores a 60 Grados Celsius y detergente.
9. Capacitar a todos los empleados sobre cómo guiar a los clientes sobre las medidas implementadas en cada local.
10. Todos los colaboradores deberán rendir el test de seguridad y salud ocupacional (Plan General de Retorno al Trabajo - MPCEIP).

8.6. Objetivo de Prevención en Condiciones Operativas

En la operación de todos los locales se observarán las siguientes medidas:

- A. Se vigilará el cumplimiento estricto del distanciamiento social de forma permanente, para lo cual se contempla:
 - Reducir el aforo del local a 30% del aforo máximo permitido en semáforo amarillo, y 50% en semáforo verde; referente a lo indicado por el Comité Privado de Crisis de Quito. En ningún caso se asignará más de 4 metros cuadrados por persona.
 - Alternar rutas de entrada y salida de los locales para evitar el acercamiento entre personas que entran y salen de un local.
 - Alternar el uso de equipos para garantizar distancia entre equipos activos de 1,5 metros. En caso de no poder mantener la distancia entre máquinas, se instalarán barreras físicas que serán desinfectadas mínimo una vez por hora. En la siguiente figura se muestra un ejemplo de distanciamiento y habilitación de equipos para asegurar el distanciamiento social.



B. Adicionalmente se implementarán las siguientes medidas de prevención:

- Deshabilitar la operación de cualquier surtidor o máquina dispensadora de alimentos o bebidas, incluidos bebederos. Los clientes deberán traer sus propias botellas de hidratación.
- Congelar los planes de clientes mayores a 65 años, cuando se solicite.
- Reorganizar el servicio de duchas y cambiadores para asegurar el distanciamiento social adecuado y desinfección de las facilidades luego de cada uso.
- Los clientes deberán acceder al local con la indumentaria adecuada. Se comunicará a los clientes que traigan sus propias toallas para ayudar a mantener la higiene de los equipos.
- Renovar el aire del entorno, de acuerdo con los requisitos de la legislación (al menos 7 veces por hora), y cambiará los filtros de aire, al menos una vez al mes, usando tabletas adecuadas para higiene de las bandejas del aparato. Los filtros de aire serán HEPA, con capacidad de uno por cada 100 metros cuadrados.
- Exponer a los clientes todos los manuales de orientación que puedan ayudar a combatir la contaminación por COVID-19, obtenidos de autoridades reconocidas.
- Asignar un Agente de Bioseguridad por local, quién será responsable directo de todas las medidas indicadas en este documento; especialmente, distanciamiento social, monitoreo de temperatura, control de sintomatología y formularios relacionados para registro.

8.7. Otras Medidas Preventivas

- Dispensarios Anexos en empresas.
- Botiquín de medicamentos de primer nivel.
- Monitoreo de signos y síntomas de COVID-19.
- Seguimiento de cerco epidemiológico.
- Actividades de promoción de la salud.
- Actividades de prevención de la enfermedad.

8.8. 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.
- Capacitar y entrenar a los profesionales en higiene y desinfección de manos (ver anexos 2 y 3) e higiene respiratoria (precauciones estándar acorde a las actividades a realizar).
- 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.
- Realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo biológico de las diferentes actividades que se desarrollan en el lugar de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable.
- Establecer mecanismos internos que permitan identificar, aislar, captar y notificar casos de trabajadores que manifiesten signos y síntomas en su lugar de trabajo, con el objeto de prevenir la propagación de COVID-19.
- Hacer un seguimiento de los casos con resultados positivos, implementando los protocolos sanitarios vigentes en articulación con el establecimiento de salud más cercano.
- Para el seguimiento y aplicación de las medidas tomadas por el Gobierno Nacional, se recomienda activar el Comité Paritario de Seguridad e Higiene del

Trabajo, establecido en el Reglamento de Salud y Seguridad de los Trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo.

- Se incluirá señalización claramente visible de correcto lavado y desinfección (ver anexos 2 y 3), al igual que la de uso adecuado de mascarillas.

9. PLAN DE CONTINGENCIA

9.1. ANTECEDENTES

Los gimnasios agrupados en este plan piloto, con alrededor de 640 trabajadores, distribuidos en 80 gimnasios en la ciudad de Quito, con una dinámica de actividades físicas y administrativas, han planificado las siguientes estrategias para enfrentar las condiciones actuales de salud a causa del brote epidémico por COVID-19 (Coronavirus). Este brote epidémico, por sus características de propagación, requiere actuar de manera inmediata, oportuna y eficiente, considerando las normativas y lineamientos técnicos emitidos por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador y el Ministerio del trabajo como órganos rectores.

Con el objetivo fundamental de buscar estrategias articuladas de las diferentes áreas para la resolución de problemas que afecten a la comunidad, el personal que labora en los diferentes gimnasios y el área administrativa en busca de soluciones para tratar la temática referente al brote epidémico del COVID-19 (Coronavirus), basada en los lineamientos difundidos por el Ministerio de Salud Pública y Ministerio del Trabajo.

A continuación, se desarrolla un plan de contingencia integral que permita ejecutar acciones con apoyo a todos los trabajadores de los gimnasios asociados en este plan piloto, basado en los “Lineamientos operativos de respuesta frente a Coronavirus 2019-nCoV del Ministerio de Salud Pública del Ecuador”.

9.2. OBJETIVO

Generar estrategias integrales de prevención, contención y respuesta ante el brote epidémico COVID-19 determinando así la seguridad y salud de los trabajadores de los gimnasios y sus clientes.

9.3. ALCANCE

El presente plan de contingencia será aplicado de manera obligatoria en todos los gimnasios, tanto por el personal que labora en cada uno de ellos, administrativo, técnico de servicio.

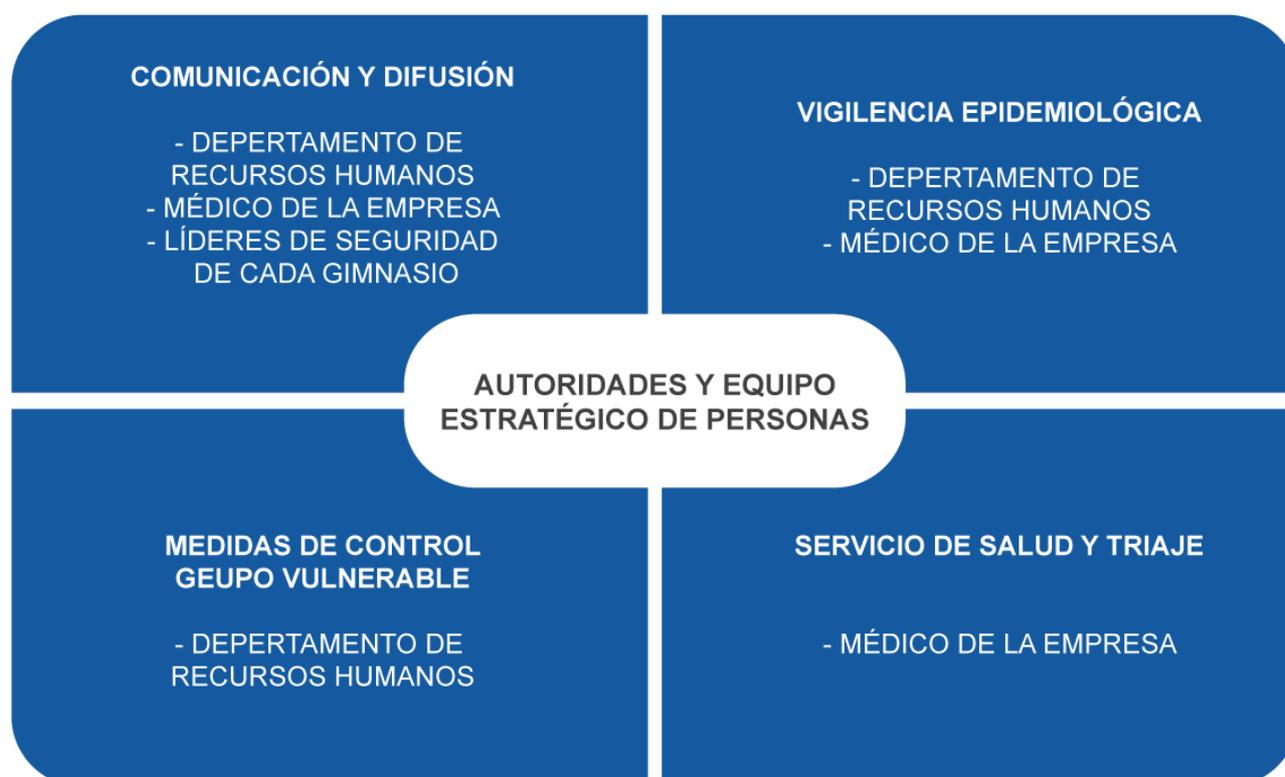
Las bases de elaboración de este serán los “Lineamientos operativos de respuesta frente a Coronavirus 2019-nCoV del Ministerio de Salud Pública del Ecuador”, para los gimnasios la implementación se definirá hasta la notificación de casos sospechosos, vigilancia epidemiológica y difusión de medidas preventivas y de control, en virtud que el área de recursos humanos y el médico de la Institución están calificados como Servicios de atención primaria en todos sus locales.

9.4. METODOLOGÍA

Según los lineamientos y condiciones emitidas a nivel Nacional por entes Rectores, se puede manejar la situación emergente con los recursos de la Institución, definiendo las siguientes estrategias:

Para ejecutar acciones coordinadas se agruparon en cuatro temas básicos, siguiendo los lineamientos del Ministerio de Salud Pública del Ecuador y Ministerio del Trabajo.

Equipos de trabajo



9.4.1. Comunicación y Difusión

La difusión de medidas preventivas y control se efectuará de la siguiente manera:

- Uso de los canales de comunicación digitales como correo electrónico, redes sociales y sistemas visuales.
- En los gimnasios se dispondrá la obligatoriedad de socializar las medidas de prevención y control previa al inicio de cada jornada laboral como responsabilidad de los Líderes de Seguridad.
- El contenido de las medidas de prevención y control estará a cargo del Departamento de Salud en coordinación continua con el departamento de Recursos Humanos; articuladas con el Ministerio de Salud Pública y el Ministerio del Trabajo.

- Se difundirán exclusivamente los comunicados a todos los gimnasios y con una programación generada por el Departamento de Recursos Humanos.
- El personal de seguridad designado en base análisis de las condiciones de la situación solicitará al Departamento de Recursos Humanos la difusión de temática específica.

9.4.1.1. Contenidos a difundir

Medidas de prevención y control emitidas por el Ministerio de Salud.

- Protocolo de lavado de manos (ver anexo 2) y colocación de alcohol de manos (ver anexo 3).
- Uso de mascarilla obligatorio (ver anexo 1).
- Uso de Visor Facial Obligatorio.
- Lineamiento de posible caso sospechoso o caso confirmado

9.4.2. Vigilancia Epidemiológica

La vigilancia epidemiológica consiste en obtener datos referentes a las personas que se encuentran como posible caso sospechoso, proporcionar seguimientos y toma de decisiones para la aplicación de los protocolos establecidos por el Ministerio de Salud Pública y Ministerio del Trabajo.

Se regirá bajo las siguientes pautas:

- El Departamento de Recursos Humanos y el Departamento Médico serán los responsables de mantener actualizado la base de datos epidemiológicos e informar de manera oportuna a las Autoridades y Equipo Estratégico de Personas, para toma de decisiones.
- Los líderes de seguridad de cada gimnasio llevarán un registro con todos los datos necesarios para dar seguimiento a los casos sospechosos, y reportarán diariamente a la al Departamento de Recursos Humanos y Departamento de Salud para el procesamiento de estos.
- Se mantendrán reuniones permanentes con entidades externas locales y cantonales para un manejo integral y apoyo comunitario.
- La notificación de casos sospechosos se lo hará únicamente a través del departamento de Recursos Humanos y Departamento de Salud, donde se recopila toda la información de, evitando de esta manera el dispersar la misma.
- Se emitirá un boletín epidemiológico semanal que se pondrá en conocimiento de las autoridades y equipo estratégico de personas, en caso de ser necesario a todo el personal que se encuentra laborando.

9.4.3. Medidas de control grupo vulnerable

Se considera grupo vulnerable a las personas que por sus características de edad o condición de salud incrementa su riesgo de padecer enfermedad respiratoria aguda por contagio de COVID-19, razón por la cual se debe implementar medidas especiales para la prevención y control de un posible contagio.

El departamento de Recursos Humanos y el Departamento de Salud realizarán la identificación, ubicación de los grupos vulnerables presentes en la empresa.

Del mismo modo el Departamento de Salud diseñará las medidas de control preventivo y de manejo del denominado Grupo Vulnerable.

Se consideran grupo vulnerable a:

- Personas de más de 65 años
- Personas con enfermedades crónicas y catastróficas
- Personas con tratamientos especiales que afecten su inmunidad
- Mujeres embarazadas o en proceso de lactancia
- Otros que se consideren

9.4.4. Servicios de Salud.

Áreas específicas, se ubicarán espacios para la revisión y registro de todas las personas con sospecha de enfermedad alejadas de las zonas de atención general, con la finalidad de realizar una revisión oportuna y evitar contacto persona-persona.

El médico de la empresa será notificado de manera inmediata para tomar decisiones del caso y notificará a Departamento de Recursos Humanos para coordinación.

El personal de salud de estas áreas será capacitado y dotado de equipos de protección personal y normas de seguridad para ejecutar las evaluaciones.

9.5. Protocolo casos sospechosos

En caso de presentarse un caso sospechoso definido según criterios del Ministerio de Salud Pública, se seguirá de manera estricta el protocolo establecido.



- Las personas con sintomatología respiratoria que no se incluyan en el concepto de caso sospechoso, serán manejados según los criterios de un médico tratante, con seguimiento y control continuo.

9.5.1. Protocolo casos comunes.

Se definen como casos comunes a todos aquellos que no tienen componente respiratorio, cuyo procedimiento es el habitual hasta la presente fecha.

El objetivo fundamental de separar la atención de personas con sintomatología respiratoria de las atenciones y trámites comunes es evitar contaminaciones cruzadas y de espacios; además de una pronta atención.

9.6. Evaluación, control y seguimiento

9.6.1. Evaluación Interna

- La aplicación del presente Plan de Contingencia estará en vigencia según las disposiciones del Ministerio de Salud Pública según la evolución de las condiciones de salud.
- Se realizarán reuniones cada siete días para la evaluación de resultados y adición de necesidades según evolución de las condiciones de salud y disposiciones de entes rectores.
- Se mantendrán controles y seguimiento estricto al cumplimiento de los protocolos.

9.6.2. Evaluación externa

- Se socializará con entidades de gobierno local, cantonal y regional las acciones generadas en los diferentes gimnasios y se pondrá a disposición de dichas entidades el contingente humano de salud, especializado en las ramas que se requieran para apoyar a la ciudad, cantón y provincia en lo que respecta a la prevención, contención y reparación de la afección por Coronavirus 2019-nCoV.
- Al finalizar todo el proceso de control y seguimiento de protocolos, y cuando el ente rector de salud disponga que las condiciones vuelvan a la normalidad, el Equipo Estratégico de Personas se reunirá para la elaboración de un informe final que recoja todas las acciones realizadas y novedades durante el proceso. Este informe será presentado a las autoridades y socializado a toda la comunidad universitaria.

9.7. IMPLEMENTACION DEL PLAN DE CONTINGENCIA

Con la finalidad de implementar las acciones preventivas y de respuesta ante el Coronavirus, los gerentes generales o propietarios de los gimnasios se comprometen al obligatorio cumplimiento del presente Plan de Contingencia.

10.FASES DE REAPERTURA

10.1. Fase I – Antes de la reapertura

Las siguientes medidas se están desarrollando para asegurar que en el momento de reabrir los locales de gimnasios los colaboradores y locales estén en las condiciones adecuadas.

10.1.1.Capacitación del personal

Se proveerá de capacitación a los colaboradores y entrenadores personales sobre:

1. Uso de los EPPs en el trabajo.
2. Limpieza de las manos con agua y jabón (cómo lavarse y con qué frecuencia – ver anexo 2). Lo mismo para higienización con alcohol en gel (ver anexo 3).
3. Uso del termómetro.
4. Movilización desde y hacia la vivienda y criterios de seguridad.

10.1.2.Provisión de equipos de protección personal

Para los colaboradores se entregarán los siguientes elementos de protección personal:

1. Mascarillas reusables
2. Overol protector
3. Visores

10.1.3.Readecuación de locales

Los locales están siendo objeto de las siguientes modificaciones y mejoras:

1. Señalización para asegurar distanciamiento social
2. Señalización informativa sobre medidas de bioseguridad
3. Provisión de estaciones de higiene dotadas de solución de alcohol y solución de ácido hipocloroso
4. Reducción del aforo máximo permitido
5. Modificación de los sistemas de ventilación para asegurar un recambio mínimo de 7 veces por hora.
6. Señalización de áreas clausuradas temporalmente.

10.1.4.Baterías sanitarias

Los baños en los locales están siendo modificados o mejorados con los siguientes criterios:

1. Señalización de facilidades deshabilitadas

2. Modificación del sistema de ventilación para operación continua
3. Clausura temporal de urinarios de pared
4. Clausura temporal de inodoros adyacentes
5. Clausura temporal de lavabos adyacentes
6. Clausura temporal de todas las duchas
7. Clausura temporal de cambiadores.

10.1.5.Sistemas de climatización

Los sistemas de climatización se han modificado o mejorado con los siguientes criterios:

1. Suspensión de uso de sistemas de aire acondicionado
2. Verificación de tasa de ventilación forzada a 7 cambios de aire por hora
3. Aumento de capacidad del sistema de ventilación para proveer una tasa mayor antes de abrir el local cada mañana
4. Modificación de sistemas de control para mantener el sistema de ventilación operativo durante 24 horas al día.

10.1.6.Relaciones comerciales y campaña de educación para clientes

Las empresas promotoras de gimnasios han revisado sus reglamentos y los han modificado para asegurar el cumplimiento de las medidas de bioseguridad implementadas en el local. Adicionalmente, se está desarrollando continuamente una campaña para educar a los clientes sobre dichas medidas, que entre otras incluyen:

1. Asistencia al gimnasio mediante cita previa
2. Provisión personal de toallas y bebidas
3. Uso permanente de mascarilla (ver anexo 1)
4. Respeto al distanciamiento social
5. Uso de gel desinfectante

10.2.Fase II – Reapertura

El momento en que sea autorizada la reapertura de locales de gimnasios, las siguientes medidas serán de estricto cumplimiento.

10.2.1.Registro de condiciones de salud y seguimiento

Al momento de reintegrarse a las actividades, los colaboradores deberán:

1. Responder un cuestionario de condiciones previas

2. Someterse a pruebas rápidas para COVID-19, que puedan orientar sobre la salud de cada colaborador
3. Someterse a pruebas adicionales, en caso de obtener un resultado positivo de la prueba rápida.
4. Seguir todas las instrucciones del médico tratante, hasta que obtenga el alta médica.

10.2.2. Entrada y Salida de Colaboradores

Para asegurar condiciones de higiene aceptables de cada colaborador que ingresa a un local, se seguirán los siguientes pasos:

1. Uso de mascarilla (ver anexo 1)
2. Registro de temperatura
3. Desinfección de calzado
4. Desinfección de ropa
5. Lavado de manos con agua y jabón (ver anexo 2)
6. Uso de overol que debe estar lavado y listo para usar
7. Uso de visor.

Al salir del local, el colaborador deberá:

1. Sacarse el overol y prepararlo para lavado.
2. Sacarse el visor, limpiarlo y desinfectarlo
3. Lavarse las manos con agua y jabón (ver anexo 2)
4. Salir por el lugar señalado, evitando la aproximación y aglomeración con otras personas.

10.2.3. Entrada y Salida de Clientes

Para acceder a un local los clientes deberán:

1. Reservar una cita de entrenamiento mediante la plataforma digital
2. Acudir al local correspondiente en la fecha y hora asignados
3. Esperar en el lugar asignado y observar las marcas en el piso para asegurar el distanciamiento social
4. Someterse a los procesos de control de la temperatura y desinfección que el local provea
5. Cumplir con los requisitos administrativos de entrada, con procedimientos sin contacto
6. Lavarse las manos o desinfectarlas con solución alcohólica en gel
7. Circular en el gimnasio según la señalización establecida

8. Salir por el lugar establecido, evitando la aproximación o aglomeración con otras personas.

10.2.4.Precauciones de higiene personal durante la jornada laboral

Los colaboradores de los gimnasios seguirán las siguientes normas de higiene durante su jornada laboral:

1. Mantendrán un distanciamiento social permanente, evitando el contacto físico con otras personas.
2. Evitarán compartir implementos de trabajo o teléfonos celulares
3. Se lavarán frecuentemente las manos (al menos 1 vez cada 20 minutos)
4. Observarán estrictamente la etiqueta de tos.

10.2.5.Limpieza y desinfección del local

Los gimnasios serán continuamente limpiados y desinfectados siguiendo los protocolos que se incluyen en el anexo 5.

10.2.6.Operaciones especiales

Los gimnasios han modificado su modalidad de operación, adoptando los siguientes procedimientos especiales, con ocasión de la emergencia producida por el brote epidemiológico COVID-19:

1. Reducción del aforo de los locales
2. Restricción de uso de las áreas húmedas (saunas, turcos, duchas, vestidores)
3. Apertura y cierre del local a horas convenientes para asignar tiempo suficiente para limpieza y desinfección, así como tiempo de transporte de colaboradores.
4. Cierre periódico del local durante el día, para desinfección periódica del local.

10.2.7.Gestión del área de cafetería y medidas para consumo de alimentos en el local

Los gimnasios deshabilitarán cualquier servicio de cafetería que implique la venta o entrega de alimentos o bebidas a los clientes o colaboradores que se encuentran dentro de los gimnasios.

Cada local organizará por turnos a sus colaboradores para que puedan salir durante la jornada de trabajo por una hora para alimentarse. Los colaboradores deberán observar los protocolos de salida y entrada al gimnasio.

10.2.8.Manejo de desechos contaminados

- Los desechos peligrosos como adminículos usados para limpieza, pañuelos, mascarillas, se deben eliminar en una funda de plástico independiente, en un tacho de basura con tapa y pedal de apertura. Esta funda deberá ser rociada con una

solución desinfectante (30 ml de cloro comercial líquido o al 5% en un litro de agua) y se deberá cerrar la funda.

- La funda de desechos peligrosos debe ser introducida en una segunda funda de plástico, la cual deberá de igual manera ser rociada una solución de desinfectante y cerrarla.
- Finalmente la segunda funda, se depositará en una tercera funda de plástico junto al resto de los residuos, en la cual no se deberá incluir residuos que puedan causar ruptura en la funda, igual se lo podrá desinfectar y finalmente cerrarla de una manera segura.
- La tercera funda deberá almacenarse en un lugar adecuado y seguro, fuera del alcance de los niños y mascotas.
- No se debe realizar la disposición de la tercera funda fuera de los horarios y frecuencias de recolección.
- Se debe etiquetar la tercera funda como “residuos peligrosos” previo a su disposición final para protección del personal de aseo.

10.2.9.Movilización en el local

Los locales han sido señalizados para mantener un orden de movilización que permita evitar la aproximación y aglomeración de personas.

10.3.Verificación de cumplimiento

En cada local se delegará un Líder de Bioseguridad, responsable del cumplimiento de las normas establecidas en este documento y un Auditor de Calidad para darle soporte en la verificación de cumplimiento.

11.ANEXOS

11.1.Anexo 1 – Uso correcto de mascarilla

- Previo a realizar higiene de manos.
- Colocarse la mascarilla cubriendo la nariz y la boca, luego amarrarla tomando solamente las tiras.
- Moldear a la altura de la nariz para que quede cómoda y segura.
- Realizar higiene de manos



- Desamarrar las tiras.
- Eliminar la mascarilla en depósito de desechos, manteniéndola siempre de las amarras.
- Realizar higiene de manos.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

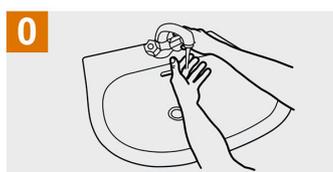
leaña  

11.2. Anexo 2 – Infografía de lavado de manos

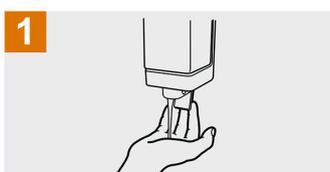
¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

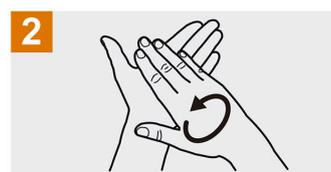
 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



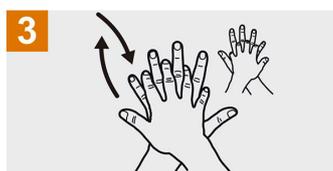
0 Mójese las manos con agua;



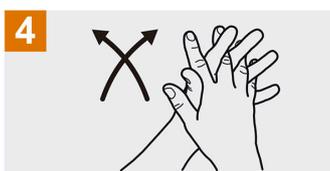
1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



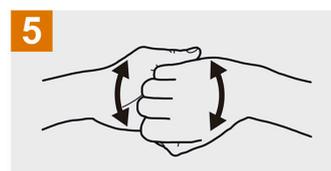
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



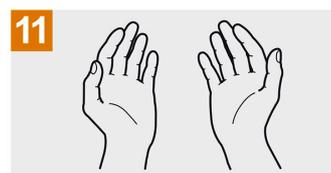
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCION MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Compete al lector la responsabilidad de la interpretación y del uso del material. La organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los Hospitales Universitarios de Ginebra (HUG), en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

11.3.Anexo 3 – Infografía de Desinfección de Manos

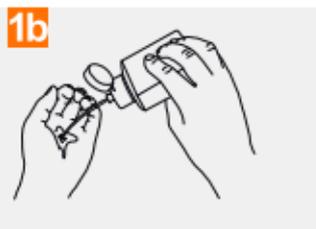
¿Cómo desinfectarse las manos?

¡Desinfectese las manos por higiene! Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias

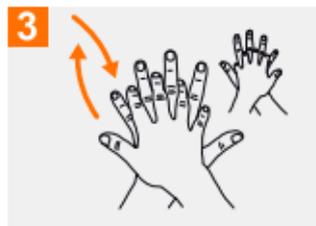
⌚ Duración de todo el procedimiento: 20-30 segundos



1a Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



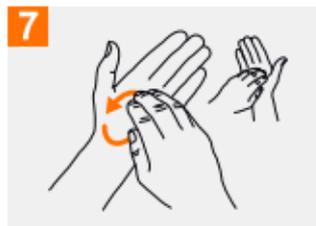
4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



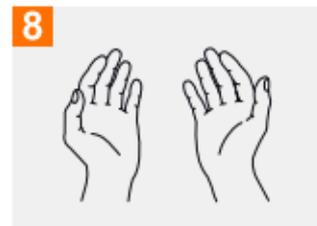
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



8 Una vez secas, sus manos son seguras.



Organización
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente
UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES
Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud ha tomado todas las precauciones razonables para comprobar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado se distribuye sin garantía de ningún tipo, ya sea expresa o implícita. Completamente responsable de la impresión y del uso del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser considerada responsable de los daños que pudiere ocasionar su utilización. La OMS agradece a los miembros de la red de OMS, en particular a los miembros del Programa de Control de Infecciones, su participación activa en la redacción de este material.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

11.4. Anexo 4 – Etiqueta de Tos



COVID-19

ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

PREPÁRATE.



Cúbrete la boca con el antebrazo cuando tosas o estornudes, o con un pañuelo desechable, luego tíralo a la basura y límpiarte las manos.

OPS  Organización Panamericana de la Salud  Organización Mundial de la Salud
 ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

Conócelo. Prepárate. Actúa.
www.paho.org/coronavirus

MANUAL DE LIMPIEZA DE PISOS

El procedimiento para limpieza y desinfección de pisos se debe diligenciar como aquí se indica, sin modificar el orden y métodos de los trabajos. Las tareas de mantenimiento y reposición de suministros se harán al final, luego de la limpieza y desinfección.

Preventivamente se dispondrá mientras dure la emergencia sanitaria de dos bandejas para desinfección de calzado, a la entrada de los locales.

1. PREPARATIVOS

1. Verifique que cuenta con lo siguiente:

MATERIALES:

- Producto de limpieza para pisos flotantes.
- Producto de limpieza para pisos de caucho.
- Producto de limpieza para pisos de cerámica.
- Solución de alcohol industrial al 97% de concentración.
- Fundas de basura

EQUIPOS Y HERRAMIENTAS:

- Aspiradora
- Pulidora
- Pala
- Escobas
- Baldes
- Mopas o trapeadores
- Paños de limpieza
- Cepillo
- Guantes
- Señal de pisos mojado

2. Diluya los productos de limpieza como lo indican los fabricantes, en el balde, según el piso que vaya a limpiar.

2. BANDEJAS DE DESINFECCIÓN DE CALZADO

- 2.1. Preparar una bandeja con un rodapié empapado con solución de alcohol industrial, al 60%.
- 2.2. Colocar junto a la bandeja de desinfección otra bandeja con un rodapié seco y cubierto con una franela.
- 2.3. Los clientes deberán pisar con los dos zapatos simultáneamente en la bandeja de desinfección y luego en la bandeja de secado, sin agitar o fregar los zapatos contra los rodapiés.
- 2.4. Desechar la solución de alcohol de la bandeja de desinfección una vez por hora o cada 60 clientes. Reemplazarla con solución nueva.
- 2.5. Desechar el trapo de secado una vez por hora, o cada 60 clientes.
- 2.6. Al final del día hay que desechar la solución y lavar los rodapiés, dejándolos a escurrir hasta el día siguiente en que se repite el proceso.

3. LIMPIEZA POR ÁREAS PISO FLOTANTE

- 3.1. Preparar material para iniciar su trabajo;
- 3.2. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 3.3. Iniciar el trabajo desde el fondo del área a limpiar, hacia afuera;
- 3.4. Barrer con una escoba el área a limpiar de cubriendo toda el área incluyendo esquinas. Recoger frecuentemente la basura con la pala y depositarla en la funda de basura;
- 3.5. Mover muebles y equipos que se pueda mover con facilidad;
- 3.6. Iniciar trapeado con químico para pisos flotantes;
- 3.7. Dejar secar al ambiente; y,
- 3.8. Retirar señal de piso mojado cuando el mismo este seco.

4. LIMPIEZA POR ÁREAS PISO DE CAUCHO

- 4.1. Preparar material para iniciar su trabajo;
- 4.2. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 4.3. Iniciar el trabajo desde el fondo del área a limpiar, hacia afuera;

- 4.4. Barrer con una escoba el área a limpiar de cubriendo toda el área incluyendo esquinas. Recoger frecuentemente la basura con la pala y depositarla en la funda de basura;
- 4.5. Mover muebles y equipos que se pueda mover con facilidad;
- 4.6. Iniciar cepillado con químico para pisos de caucho;
- 4.7. Dejar secar al ambiente; y,
- 4.8. Retirar señal de piso mojado cuando el mismo este seco.

5. LIMPIEZA POR ÁREAS PISO DE CERÁMICA

- 5.1. Preparar material para iniciar su trabajo;
- 5.2. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 5.3. Iniciar el trabajo desde el fondo del área a limpiar, hacia afuera;
- 5.4. Barrer con una escoba el área a limpiar de cubriendo toda el área incluyendo esquinas. Recoger frecuentemente la basura con la pala y depositarla en la funda de basura;
- 5.5. Mover muebles y equipos que se pueda mover con facilidad;
- 5.6. Iniciar trapeado con químico para pisos de cerámica;
- 5.7. Dejar secar al ambiente; y,
- 5.8. Retirar señal de piso mojado cuando el mismo este seco.

6. LIMPIEZA PROFUNDA POR ÁREAS

- 6.1. Preparar químico según tabla de dosificación para limpieza profunda;
- 6.2. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 6.3. Iniciar el trabajo desde el fondo del área, hacia afuera;
- 6.4. Retirar equipos y muebles del área a limpiar;
- 6.5. Barrer el área a limpiar de cubriendo toda el área incluyendo las esquinas;
- 6.6. Aplicar el químico en un área aproximada de 1 metro cuadrado y pasar máquina rotativa de izquierda a derecha;
- 6.7. Retirar el producto con trapeador y balde escurridor;
- 6.8. Cambiar el agua de enjuague cada vez que sea necesario hasta que quede limpia el área de químicos;

- 6.9. Limpiar las esquinas con cepillo de ropa con movimientos circulares y luego de izquierda a derecha;
- 6.10. Verificar que el área tratada este limpia;
- 6.11. Dejar secar al ambiente;
- 6.12. Retirar señal de piso mojado;
- 6.13. Ubicar los equipos y muebles en sus lugares; y,
- 6.14. Repetir el mismo procedimiento anterior hasta terminar toda la superficie.

MANUAL DE LIMPIEZA DE MAQUINAS

El procedimiento para limpieza y desinfección de máquinas se debe diligenciar como aquí se indica, sin modificar el orden y métodos de los trabajos. Las tareas de mantenimiento y reposición de suministros se harán al final, luego de la limpieza y desinfección.

1. PREPARATIVOS

1.1. Antes de iniciar el trabajo, verifique que cuenta con lo siguiente:

MATERIALES:

- Producto de limpieza de máquinas en atomizadores.
- Producto para desinfección de máquinas en atomizadores
- Agua limpia

EQUIPOS Y HERRAMIENTAS:

- Paños de limpieza color blanco
- Paño color azul
- Balde
- Guantes
- Trapeador de mopa color verde
- Señal de “en mantenimiento”.

2. CAMINADORAS

1. Colocar la señal de “en mantenimiento”;
2. Iniciar la limpieza desde la derecha hacia la izquierda;
3. Aplicar producto de limpieza en la máquina que se vaya a limpiar;
4. Fregar por áreas la máquina con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;
5. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;
6. Aplicar desinfectante en el paño color blanco;
7. Desinfectar las partes de la caminadora que son de contacto frecuente y posible por los usuarios, iniciando en la parte superior hasta la banda incluyendo partes laterales;

8. Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
9. Secar y limpiar la banda con trapeador de mopa lana color verde;
10. Remover la señal de “en mantenimiento”; y,
11. Lavar paños utilizados

Tiempo aproximado de limpieza 8 minutos por equipo.

2. ELIPTICAS

- 2.1. Colocar la señal de “en mantenimiento”;
- 2.2. Iniciar la limpieza desde la derecha hacia la izquierda;
- 2.3. Retirar el polvo de los pedales con paño húmedo color verde;
- 2.4. Aplicar el producto de limpieza en la máquina que se vaya a limpiar;
- 2.5. Fregar por áreas la máquina con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;
- 2.6. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;
- 2.7. Aplicar desinfectante en el paño color blanco;
- 2.8. Desinfectar las partes de la elíptica que son de contacto frecuente y posible por los usuarios, iniciando en la parte superior hasta la banda incluyendo partes laterales;
- 2.9. Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
- 2.10. Secar y limpiar con un paño limpio de color verde;
- 2.11. Remover la señal de “en mantenimiento”; y,
- 2.12. Lavar paños utilizados

3. MÁQUINAS DE MUSCULATURA

- 3.1. Colocar la señal de “en mantenimiento”;
- 3.2. Iniciar la limpieza desde la derecha hacia la izquierda;
- 3.3. Aplicar el producto de limpieza en la máquina que se vaya a limpiar;
- 3.4. Fregar por áreas la máquina con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;

- 3.5. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;
- 3.6. Seguir con la limpieza de asiento, espaldar y partes laterales utilizando paño blanco húmedo;
- 3.7. Aplicar desinfectante en el paño color blanco;
- 3.8. Desinfectar las partes de la máquina que son de contacto frecuente y posible por los usuarios, iniciando en la parte superior hasta abajo del panel lateral;
- 3.9. Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
- 3.10.
 - 3.11. Secar y limpiar con un paño limpio de color verde;
 - 3.12. Remover la señal de “en mantenimiento”; y,
 - 3.13. Lavar paños utilizados

4. EQUIPOS DE PESAS Y MULTI FUERZA

- 4.1. Comenzar la limpieza de los equipos de derecha a izquierda.
- 4.2. Aplicar el producto de limpieza en el equipo que se vaya a limpiar;
- 4.3. Fregar por áreas el equipo, con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;
- 4.4. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;
- 4.5. Seguir con la limpieza de asiento, espaldar y partes laterales utilizando paño azul húmedo;
- 4.6. Aplicar desinfectante en el paño color blanco;
- 4.7. Desinfectar los equipos de pesas y multifuerza en las partes que son de contacto frecuente y posible por los usuarios, iniciando en la parte superior hacia abajo;
- 4.8. Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
- 4.9. Secar y limpiar con paño de color verde; y,
- 4.10. Lavar paños utilizados

5. PESAS Y MANCUERNAS

- 5.1. Retirar la primera pesa del porta pesas;
- 5.2. Aplicar el producto de limpieza en la pesa o mancuerna que se vaya a limpiar;
- 5.3. Fregar por áreas, con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;
- 5.4. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;
- 5.5. Limpiar cada pesa haciendo rodar con cuidado para limpiar al mismo tiempo el porta mancuernas;
- 5.6. El porta discos se limpiará con la ayuda de un Entrenador por el peso;
- 5.7. Aplicar desinfectante en el paño color blanco, en los elementos previamente limpiados y que sean de contacto frecuente y posible por los usuarios;
- 5.8. Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
- 5.9. Secar y limpiar con paño de color verde; y,
- 5.10. Lavar paños utilizados

6. BICICLETAS

- 6.1. Colocar la señal de “en mantenimiento”;
- 6.2. Iniciar la limpieza desde la derecha hacia la izquierda;
- 6.3. Retirar el polvo de los pedales con paño húmedo color verde;
- 6.4. Aplicar el producto de limpieza en la máquina que se vaya a limpiar;
- 6.5. Fregar por áreas la máquina con un trapo húmedo color azul para remover el líquido limpiador y suciedad;
- 6.6. Limpiar desde el manubrio derecho, continuar con barra del asiento, luego el asiento limpiar y secar. Continuar con la parte inferior de la misma. Seguir con la rueda delantera y parte inferior.
- 6.7. Enjuagar frecuentemente el trapo con agua limpia y escurrirlo en un balde colector;

- 6.8.** Aplicar desinfectante en el paño color blanco;
- 6.9.** Desinfectar las partes de la bicicleta que son de contacto frecuente y posible por los usuarios, iniciando en la parte superior hasta la banda incluyendo partes laterales;
- 6.10.** Dejar actuar por el tiempo de contacto recomendado por el fabricante del producto;
- 6.11.** Secar y limpiar con un paño limpio de color verde;
- 6.12.** Remover la señal de “en mantenimiento”; y,
- 6.13.** Lavar paños utilizados.

MANUAL DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN PARA BAÑOS

El procedimiento para limpieza y desinfección de inodoros, urinales, grifos, lavamanos, espejos, pisos, se debe diligenciar como aquí se indica, sin modificar el orden y métodos de los trabajos. Las tareas de mantenimiento y reposición de suministros se harán al final, luego de la limpieza y desinfección.

1. INODOROS, URINALES, LAVABOS Y ESPEJOS

1. Marcar piezas sanitarias a limpiar con señal de “en mantenimiento”;
2. Aplicar químico desengrasante en las piezas sanitarias a limpiar y desinfectar;
3. Limpiar un inodoro/urinal con escobillón o paño color rojo, enjuagar y secar;
4. Rocíar todo el inodoro/urinal con líquido desinfectante. Dejar el tiempo de contacto según instrucciones del fabricante. Una vez cumplido ese tiempo, secar con papel nuevo y remover señal de “en mantenimiento”;
5. Lavar el lavabo con el paño amarillo luego secar;
6. Rocíar todo el lavabo con líquido desinfectante. Dejar el tiempo de contacto según instrucciones del fabricante. Una vez cumplido ese tiempo, secar con papel nuevo y remover señal de “en mantenimiento”;
7. Limpiar el espejo con movimientos circulares en las zonas más sucias; y,
8. Rocíar el espejo con líquido desinfectante. Dejar el tiempo de contacto según instrucciones del fabricante. Una vez cumplido ese tiempo, secar con papel nuevo y pulir.

2. DUCHAS

- 2.1. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 2.2. Aplicar químico desengrasante con atomizador cuando se ingresa en paredes, grifería, piso y puertas;
- 2.3. Dejar actuar;
- 2.4. Iniciar el lavado de paredes con cepillo de arriba hacia abajo;

- 2.5. Continuar con el lavado con cepillo el piso;
- 2.6. Con paño amarillo lavar la grifería y ducha;
- 2.7. Restregar las puertas de la ducha con paño amarillo de izquierda a derecha;
- 2.8. Enjuagar puerta, paredes y piso;
- 2.9. Secar con el limpiador de vidrios las puertas y paredes;
- 2.10. Aplicar desinfectante con paño amarillo por paredes y atomizar en el piso; y,
- 2.11. Remover señal de “piso mojado” cuando se verifique que el área está seca.

3. **TURCO**

- 3.1. Poner señal de piso mojado al ingreso;
- 3.2. Aplicar químico desengrasante con atomizador cuando se ingresa en paredes, grifería, piso y puertas;
- 3.3. Dejar actuar;
- 3.4. Iniciar el lavado de paredes y asientos con cepillo de arriba hacia abajo;
- 3.5. Cepillar las uniones entre baldosas para retirar residuos;
- 3.6. Limpiar y mopear piso;
- 3.7. Aplicar desinfectante con paño amarillo por paredes y atomizar en el piso; y,
- 3.8. Retirar señal de “piso mojado” cuando se verifique que el área está seca.

4. **SAUNA**

- 4.1. Poner señal de “piso mojado”;
- 4.2. Limpiar con paño húmedo paredes y asientos;
- 4.3. Barrer el piso;
- 4.4. Aplicar desinfectante con paño amarillo por paredes y atomizar en el piso; y,

4.5. Retirar señal de “piso mojado” cuando se verifique que el área está seca.

5. PISOS

5.1. Poner señal de piso mojado al ingreso;

5.2. Recoger la basura del piso;

5.3. Rociar químico limpiador, tallar el piso de forma diagonal con mopa;

5.4. Aplicar desinfectante y dejar secar al aire. Cuidado de no producir encharcamientos; y,

5.5. Retirar señal de piso mojado cuando se verifique que el área está seca.

6. LOCKERS Y BALANZA

6.1. Limpiar y desinfectar la balanza, conforme a lo indicado en el Manual de Limpieza de Máquinas.

6.2. Limpiar y desinfectar los lockers, conforme a lo indicado en el manual de Procedimientos de Limpieza.

7. OTROS REQUISITOS DE MANTENIMIENTO

7.1. Ubicar tacho de basura con funda limpia.

7.2. Comprobar el correcto funcionamiento de luces.

7.3. Registrar hora, fecha y nombre de quien realizó la limpieza.

