	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO

### OBJETIVO

Orientar en el marco de la pandemia por el COVID-19, las medidas de bioseguridad que deberán ser adoptadas para realizar actividad física y ejercicio en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico (gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico), con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica física.

### MARCO JURÍDICO

El siguiente protocolo de bioseguridad se realiza bajo la Resolución 1313 de 2020 del 08 de Agosto del 2020.

### DEFINICIONES

**Accesorios de entrenamiento:** Se consideran accesorios de entrenamiento los guantes de entrenamiento, ganchos, espumas, cinturones, bandas de monitores cardiacos, entre otros.


**Actividad aeróbica:** La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, puede consistir en: caminar, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar. Esta actividad mejora la función cardiorrespiratoria.

**Actividad física:** Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

**Actividad física moderada:** En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

**Actividad física vigorosa:** En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponde de 6 en adelante en una escala de 0 a 10.

**Acondicionamiento físico:** Es un proceso planificado de sobrecargas progresivas con el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física.

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

**Aptitud física:** Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama "condición física" o "fitness" e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad.

**Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

**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.

**Alto rendimiento deportivo:** Aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, con resultados en el contexto internacional al más alto nivel. (Coldeportes, 2015).

**Carga de entrenamiento:** Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros; así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista.

**Centros de entrenamiento y acondicionamiento físico:** Establecimientos cuyos servicios están orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través de la práctica de actividad física y ejercicio, en espacios como gimnasios, box, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.


**Contacto estrecho:** Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

**Comportamientos sedentarios:** Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético.

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

**Duración (por cuanto tiempo):** Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

**Desinfección:** Destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

químicos o físicos.

**Desinfectante:** 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.

**Deporte:** Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas pre establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, 1995, art. 15).

**Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta:** Es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar l correr l andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo, de no exposición a las gotas, que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

**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.

**Elementos de entrenamiento:** Se consideran elementos de entrenamiento las barras, mancuernas, discos, bases inestables y de suspensión, balones medicinales, colchonetas, entre otros.


**Entrenamiento:** Conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias

**Equipos de entrenamiento:** Se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

**Material contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

**Medios para el entrenamiento:** Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento.

**Prescripción de ejercicio:** Proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada; incluye la cuantificación de variables que determinan el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia , duración, y volumen .

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

**Síndrome de desacondicionamiento:** Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

**Volumen:** Cantidad total de la interacción entre el tipo, la intensidad, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

## **MEDIDAS GENERALES**

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son las siguientes:


- Lavado de manos
- Distanciamiento social
- Uso de tapabocas

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se deben fortalecer los procesos de limpieza y desinfección en sus hogares.

A continuación, se describen de manera puntual las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus:

### **Lavado de manos**

- Disponer de los insumos para realizar la higiene de manos con agua limpia, jabón y toallas de un solo uso (toallas desechables).
- Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%.
- Disponer de alcohol glicerinado en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas y empleadas de servicio.
- Disponer en áreas comunes y zonas de trabajo de puntos para el lavado frecuente de manos según las recomendaciones del Ministerio de Salud y Protección Social.

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

## Como 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**



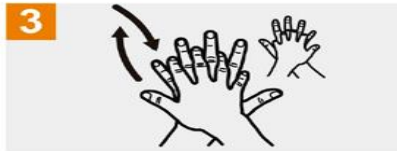
**0** Mójese las manos con agua;



**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;



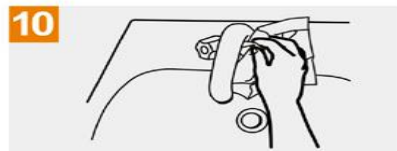
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



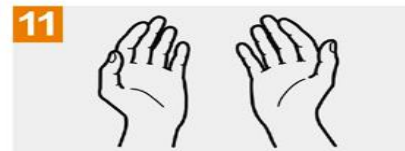
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase 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 ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES  
Clean Your Hands


## Distanciamiento físico

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

Para establecer estas medidas en espacios de áreas o recintos amplios podrán trabajar con las ARL con el fin de organizar y optimizar la ubicación de los puestos de trabajo, para poder disminuir el riesgo de transmisión.

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO  
CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA**



	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

## **PROTOCOLO USO ADECUADO DE TAPABOCAS**

- Antes de colocarse el tapabocas realice lavado de manos por 60 segundos.
- En los tapabocas con color más oscuro de una cara, esta se debe colocar hacia adentro.
- Coloque el elástico del lado derecho en la oreja, coloque la superficie de tapabocas sobre nariz y boca fijando en la parte superior, coloque el elástico izquierdo.
- No vuelva a tocar el tapabocas por ningún motivo.
- Solo retirar el tapabocas en el momento en que va a dejar un periodo de tiempo sin su uso.
- Retire del tapabocas solo realizando contacto con el elástico de alguno de los lados sin tocar la superficie exterior del mismo.
- Realice lavado de manos por 60 segundos. Cada vez que toque, retire o coloque de nuevo el tapabocas. Si se siguen estas indicaciones anteriormente mencionadas usted no ha contaminado su tapabocas.
- Si tuvo contacto con personas con síntomas respiratorios sin que estas tenga uso de tapabocas, retire su tapabocas, descártelo y realice lavado de manos como en el paso inicial.


## **ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR POR LOS CENTROS ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO**

Los administradores de los centros deberán, antes de su apertura, definir, evaluar y trazar una ruta que identifique las actividades, servicios y procesos relacionados con su operación, para definir los líderes que realizarán la inspección, vigilancia y control del cumplimiento de las medidas descritas en este protocolo dentro de la instalación, que a su vez son los que tendrán la evidencia de su implementación ante el requerimiento de cualquier autoridad competente para su verificación.

### **Medidas locativas en espacios de trabajo**

#### **Adecuación:**

- Disponer en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies, los cuales deberán ser acordes en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.
- Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m<sup>2</sup>/usuario (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico: Cardiovascular, fuerza, zonas funcionales, zonas de estiramiento, recepción, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberá garantizar dicha distancia.

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>


- El aforo de las instalaciones del gimnasio de la sede social será de **1 persona por hora**.
- Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuente con una barrera física, de vidrio o plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar los EPP a personal de esta área.
- Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.
- Propender por el manejo digital de documentos. De requerir recibir documentos en físico, se dispondrá un espacio para la recepción de estos que evite el contacto entre personas, las que deberán hacer uso de los elementos de desinfección en la zona.
- Promover el pago de los servicios a través de medios electrónicos o tarjetas para evitar la manipulación de monedas y billetes. En caso de no ser posible, se recomienda pagar el monto exacto y evitar la firma en recibos y el uso de un lapicero común.
- Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente, disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.
- Garantizar la existencia de agua, jabón, toallas desechables, así como de alcohol glicerinado mínimo al 60% para el uso de todos los trabajadores y visitantes.
- Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letreros o cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.
- Si se requiere utilizar ascensores para ingresar al centro de ejercicio físico, se restringirá su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida; y de tratarse del único acceso solo podrá ir una persona por viaje.
- Desactivar lectores de huella o pantallas táctiles para el ingreso.

### **Inhabilitación y demarcación de áreas**

Hasta tanto el Gobierno nacional autorice su uso, deberá permanecer suspendido el ingreso a áreas de uso no esencial como: salón de clases grupales, duchas, piscinas, zonas húmedas, spa, estando obligada la administración de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico a generar las adecuaciones que se requieran.

Adicionalmente, deberán:

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

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

### Elementos de protección personal


- Verificar el uso adecuado de los EPP en trabajadores, proveedores y usuarios.
- Se sugiere usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes.
- Suministrar a los trabajadores alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas.
- Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

### Interacción personal

Interacción dentro de las instalaciones:

- Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones y al iniciar labores.
- Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersion de la suela del calzado.
- Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.
- Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo.
- Restringir las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración y convocar el menor número de personas, dejando una silla intermedia con el fin de garantizar una distancia mínima de dos 2 metros entre las personas y manteniendo las salas abiertas y ventiladas. Aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos de trabajo.
- Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos/día.
- Evitar prestar o intercambiar implementos de trabajo personales como lapiceros, lápices, hojas, sobres, material de oficina, etc.
- Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física. Está prohibido realizar reuniones o encuentros sociales.
- Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.
- Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, por parte de usuarios, trabajadores y proveedores.
- Realizar lavado de manos antes y después de retirado el tapabocas.



	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>


### **Interacción en tiempos de alimentación**

- Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso en cada centro de ejercicio físico.
- Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garantice la distancia mínima de 2 metros entre las mismas.
- Lavar las manos antes y después de ingerir alimentos.
- Mantener el distanciamiento físico como mínimo de 2 metros
- Promover el uso de utensilios personales.
- Realizar, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto como: hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesa, sillas.

### **Interacción con terceros**

- Los trabajadores, proveedores y usuarios, previo al ingreso al centro deben diligenciar un cuestionario de detección de riesgo para COVID-19, o del estatus de movilidad de la aplicación CoronApp.
- Realizar al ingreso al centro toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales como laser, digitales, termográficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración de personas. Esta información deberá ser registrada por escrito en un formato que para tal fin se implemente. También aplica al personal que trabaja en el centro, en casa o en modalidad remota, estos últimos deberán reportar su estado de salud y toma de temperatura, mediante correo electrónico o vía telefónica a su jefe inmediato o área de seguridad y salud en el trabajo, según estructura orgánica del centro de ejercicio físico.
- Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Establecer un protocolo de recepción de insumos que reduzca el contacto entre trabajadores.
- Delimitar los puntos de espera para el ingreso garantizando el distanciamiento físico.
- Establecer horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones. Estos horarios deben ser en momentos diferentes a la atención al público
- Controlar el aforo de los trabajadores en el área o recinto de trabajo. Para estos efectos, las personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.
- 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

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO  
CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA**

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con los centros de ejercicio para recibir asesoría acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares.

**TABLA 1**

<b>CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19</b>				
Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran esa valoración.				
<b>Señale con una X, SI o NO a las siguientes preguntas:</b>			<b>SI</b>	<b>NO</b>
<b>1</b>	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38°C?			
<b>2</b>	¿Ha tenido tos los últimos 3 días?			
<b>3</b>	¿Le ha dolido el pecho recientemente?			
<b>4</b>	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal los últimos 3 días?			
<b>5</b>	¿Ha tenido dificultad para respirar?			
<b>6</b>	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?			
<b>7</b>	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?			
<b>8</b>	¿Ha presentado náuseas, vómito, o diarrea los últimos 3 días?			
<b>9</b>	¿Ha sentido dolores musculares o articulares recientemente?			
<b>10</b>	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?			
<b>11</b>	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?			
En caso de haber respondido <b>SI</b> a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio y consultar a su médico.				


**Desplazamiento desde y hacia el centro de ejercicio físico.**

**Al salir de la vivienda**

- Estar atento a las indicaciones de la Corporación Club Puerto Peñalisa sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano y mantener distancia de dos metros entre personas.
- Utilizar tapabocas todo el tiempo.
- Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

**Al regresar a la vivienda**

- Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.
- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

Protección Social.


- Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de dos metros entre personas.
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón, cambiarse de ropa.
- Lavar la ropa deportiva usada en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico con agua caliente y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- Lavar los elementos de protección personal no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.

### **Convivencia con una persona de alto riesgo**

Si la persona convive con adultos mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, como diabetes, enfermedad cardiovascular, hipertensión arterial HTA, accidente cerebrovascular ACV, VIH, cáncer, enfermedad pulmonar obstructiva crónica - EPOC, uso de corticoides o inmunosupresores, mal nutrición: obesidad o desnutrición, Fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

- Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona en riesgo, al cocinar y servir la comida.
- Aumentar la ventilación natural del hogar.
- Asignar un baño y habitación individual para la persona en riesgo, si es posible. En caso contrario, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por este Ministerio.
- Lavar y desinfectar frecuentemente pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
- Realizar limpieza y desinfección procurando seguir los siguientes pasos: 1. retiro de polvo. 2. lavado con agua y jabón. 3. enjuague con agua limpia 4. desinfección con productos de uso doméstico que tengan capacidad para eliminar virus con capa lipídica y de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO  
CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA**

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

que es de manipulación diaria como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol antiséptico al 70%.

- Lavar con regularidad fundas, sabanas, toallas, etc.

## **PLAN DE COMUNICACIONES**

Establecer e implementar mecanismos de comunicación claros y oportunos de la información relacionada con bioseguridad y distanciamiento físico. Esta información se generará para acceso de forma remota y presencial. Este plan deberá contener aspectos relacionados con: medidas de prevención para contagio por COVID-19, manual de convivencia para trabajadores, usuarios y proveedores. Canales de comunicación.


### **Desarrollo de piezas comunicativas audiovisuales con respecto a las medidas de prevención para contagio por COVID-19:**

Las piezas comunicativas deben ser claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando en paredes y pisos, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y disponibles para el uso, puntos de desinfección, rutas de flujo de personal y usuarios, medidas de protección y autocuidado, protocolos, etc. Estas deberán contener:

- Importancia de la toma de temperatura.
- Sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud de trabajadores y usuarios.
- Técnica de lavado y desinfección de manos.
- Informar sobre los protocolos de limpieza y desinfección de áreas, equipos, elementos y accesorios que se utilicen en la operación del centro, para trabajadores y usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagio.
- Indicar la técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
- Informar sobre el protocolo de reporte de casos sospechosos por COVID-19, el que se debe socializar con todo el personal de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.
- Normas de comportamiento, responsabilidad social y demás campañas educativas que sirvan de apoyo para mitigar la emergencia sanitaria por COVID-19.

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

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

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

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

### **Canales de comunicación**

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


- Televisores, con transmisión permanente.
- Sistema de sonido interno por medio de altavoces distribuidos por todo el centro de ejercicio físico emitiendo mensajes con regularidad durante el tiempo de operación.
- Línea telefónica de soporte.
- Correo electrónico, según disposición del área de comunicaciones de cada centro.
- Redes sociales
- Mensajes de texto.
- infografías en todas las áreas del centro, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado
- Boletín del centro de ejercicio físico, con información actualizada de forma digital, principalmente para trabajadores de los centros.

### **PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE CONTAGIO**

#### **Medidas para la implementación, control y seguimiento del protocolo de bioseguridad.**

- Construir un flujo operacional de sus procesos el cual incluya un análisis basado en riesgos, que permita identificar las etapas críticas del proceso y minimizar la posibilidad de contagio mediante controles específicos.
- Implementar una bitácora de control, preferiblemente digital, en la que cada trabajador y persona que preste los servicios para el centro registre todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación, indicando: fecha, lugar, nombre y número de



	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

personas con las que se ha tenido contacto, con observancia de las normas sobre tratamiento de datos personales.


- No permitir el ingreso de personas que presenten alguno de estos síntomas: fiebre mayor o igual a 37.5 °C, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta o fatiga.
- Informar al jefe inmediato si presenta síntomas de gripa, tos, fiebre, dificultad para respirar, resguardarse en casa y abstenerse de ir a trabajar, evitando el contacto con personas a su alrededor.
- Diligenciar cuestionario de riesgo o estatus de movilidad para lo cual se sugiere el uso de la aplicación CoronApp.
- Garantizar el distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante la permanencia en todas las áreas del centro.
- Establecer protocolos de limpieza y desinfección que minimicen la diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados, como: superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos y que limiten la transmisión directa, a través del contacto.
- Identificar, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, las condiciones de salud de los trabajadores: estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio, así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que se encuentren apoyando las actividades físicas.
- Exigir a los usuarios el uso adecuado de los elementos de protección personal y reforzar la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documento, mediante la disciplina y conciencia social.
- Contar con un censo de los trabajadores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.

## **MODALIDADES DE SERVICIOS PRESTADOS**

### **Entrenamiento individual libre**

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

- Realizar el agendamiento previo, respetando la metodología establecida por el gimnasio.
- Cumplir con el protocolo de ingreso al gimnasio, esto es, control térmico, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>


- Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia del centro de ejercicio físico.
- Mantener de manera constante el distanciamiento físico en todas las áreas del gimnasio.
- Usar obligatoriamente el tapabocas.
- Asistir en ropa adecuada para el desarrollo de las actividades dentro del centro de ejercicio físico.
- Realizar ejercicio con el vestuario que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa sin cambiarse.
- Contar con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.
- Asistir sin acompañantes, ya que no se permitirá su ingreso.
- Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física, ejercicio; por lo tanto, no se deben hacer reuniones o encuentros sociales.
- Los elementos, máquinas y accesorios serán manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el centro.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- Cumplir con el tiempo y horario establecido para su práctica dentro de las instalaciones.

### **Entrenamiento personalizado y semi personalizado**

Es un servicio que contempla la intervención de un profesional a disposición exclusiva de uno o dos usuarios. Para este fin se debe tener en cuenta:

- La intervención y acompañamiento a usuarios, debe contemplar el protocolo de bioseguridad y aforo, respetando la metodología del centro de ejercicio físico para el agendamiento de estos.
- Tanto el entrenador como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal
- El entrenador velará porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean de obligatorio cumplimiento por el usuario.
- Para la valoración del usuario, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.
- Se debe verificar el historial médico de cada usuario, en cuanto a enfermedades tales como: hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.
- La ubicación del entrenador y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre estos y respecto de las demás personas que se encuentren en esa área.
- El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio, con el fin de no realizar desplazamientos dentro del centro.

**PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO  
CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA**

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

- Los elementos, máquinas y accesorios deben ser manipulados únicamente por los usuarios durante la actividad física.
- Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.
- Para el diligenciamiento del formato de soporte de la sesión, se contemplará un archivo en digital, para la constancia de atención recibida por parte del entrenador.

### **Entrenamiento grupal**


Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el entrenamiento de varias personas en un área común y cerrada, condiciones que a la fecha no se han autorizado, tales espacios no serán habilitados.

### **LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN**

Brindar el proceso adecuado basado en lineamientos establecidos para garantizar la limpieza y desinfección de las diferentes máquinas y equipos:

#### **Aspectos generales**

- Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las máquinas e implementos utilizados durante el ejercicio. Aunque los salones de clases grupales, duchas y zonas húmedas NO serán usados para la práctica, se realizarán también en estas áreas los procesos de limpieza y desinfección.
- Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Garantizar que los productos empleados en la limpieza y desinfección cumplan con la reglamentación.
- Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón, posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.
- Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
- Lavar los pisos con un detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de acuerdo con lo establecido por el fabricante.
- El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

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

- El usuario deberá, durante su entrenamiento, realizar limpieza y desinfección de la máquina, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al finalizar el mismo, proceso al que le realizarán seguimiento los entrenadores y el equipo de servicios generales.
- El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuarios
- El equipo de servicios generales realizará varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención. Igualmente, realizará con frecuencia la limpieza y desinfección en las áreas, zonas y pasillos de mayor tráfico de usuarios y trabajadores.
- Debe revisarse las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza y desinfección de máquinas, elementos y accesorios usados durante la práctica de ejercicio.


### **Mantenimiento de máquinas y equipos**

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

- Programe los mantenimientos de maquinaria o adecuaciones locativas en horas diferentes a las de atención al público.
- Si los equipos presentan de manera intempestiva daños que pongan en riesgo la seguridad de quienes los utilizan, se podrá acudir al personal de atención al socio.
- Verificar el uso de elementos de protección personal, alcohol mínimo al 60%, por parte del personal de mantenimiento.

### **VENTILACIÓN**

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

	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>


### Recomendaciones generales:

- Establecer y desarrollar un plan de trabajo con el equipo de mantenimiento y el proveedor de los equipos para realizar el mantenimiento oportuno de los sistemas de aire acondicionado, ventilación, que considere las necesidades específicas y las condiciones ambientales dentro de la instalación.
- Evaluar el estado actual del sistema de climatización o ventilación natural, dentro del establecimiento para prevenir la transmisión del virus SARS-CoV-2 (COVID-19).
- Solicitar un mínimo de 2 cambios de aire por hora para sistemas de aire acondicionado y calefacción.
- Establecer una distancia mínima de separación de 10 Mts entre las salidas de escape y las entradas de aire exterior.
- Mantener la humedad relativa entre 40-60%.
- Mantener la temperatura entre 21°C - 24°C (70°F – 75°F).
- No apagar regularmente los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación o los equipos de filtración de aire. Hacerlo afecta los flujos de aire y puede causar contaminación con agentes como mohos y hongos.
- Asegurar que los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación estén conectados a las fuentes de alimentación de emergencia.
- Eliminar o minimizar la recirculación de aire
- Garantizar la correcta circulación y recambio del aire externo en espacios cerrados o con escasa ventilación mediante el mantenimiento de ventanas y puertas abiertas, evitando dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia el suelo en una zona inhabilitada tanto para el entrenamiento como para la circulación del personal.
- Como principio general, la ventilación mecánica debe estar dispuesta para minimizar la dirección del flujo de aire sostenido sobre las personas.
- Definir zonas de riesgo dentro de la instalación. Mantener abiertas las ventanas externas.
- Mantener abiertas puertas y ventanas que permitan circulación de flujo y recambio de ventilación natural.

### Mantenimiento de los sistemas de aire acondicionado y ventilación

- Iniciar con las zonas de menor contaminación potencial y pasar a las zonas de mayor contaminación al final.
- Realizar el lavado de las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol después de las actividades de mantenimiento. Realizar el cambio de ropa al interior de los establecimientos.
- Desinfectar los filtros con una solución de hipoclorito de sodio al 10% u otro desinfectante apropiado aprobado para su uso contra el SARS-CoV-2 (COVID-19),



	<b>SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO</b>	<b>Código: PB-UG</b>
	<b>CORPORACIÓN CLUB PUERTO PEÑALISA</b>	<b>Versión: 001</b>
	<b>PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA EL USO DEL GIMNASIO</b>	<b>Fecha: 01-Septiembre-2020</b>

permitiendo que actúe durante al menos 5 minutos antes de retirarlo. Los filtros se pueden embolsar y desechar en la basura regular.

- Implementar medidas de control de moho

Evitar fuentes de emisión adicionales:

- Evitar los humidificadores de vapor frío, ya que pueden diseminar aerosoles que contienen alérgenos y microorganismos.
- No usar ambientadores, velas perfumadas o difusores de aceites esenciales. No utilizar combustibles sólidos para cocinar o quemar incienso.

<b>ELABORADO POR:</b> Camilo Cubillos – Coordinador en Salud Ocupacional	<b>REVISADO POR:</b> Nikolaiev Rodríguez – Subgerente Administrativo Y Financiero	<b>APROBADO POR:</b> Gleny Rivera Villarraga – Gerente General
Código: PB-UG	Versión: 01	Fecha de Elaboración o Actualización: Sep. 01 de 2020