
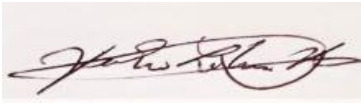



PROTOCOLO PARA EL USO DEL GIMNASIO

Elaborado por: Antonio Navarrete M Consultor Emp. SHS	Revisado por: Julio Zedano Jefe de Deportes	Aprobado por: Carlos Zegarra Gerente General
Fecha: 09.12.2020	Fecha: 09.12.2020	Fecha: 09.12.2020
Versión: 00	Versión: 00	Versión: 00
Firma: 	Firma: 	Firma: 

1. OBJETIVO:

Establecer lineamientos para prevenir el riesgo de contagio ante la alerta sanitaria por la COVID-19 durante el uso del Gimnasio en las instalaciones de la asociación REAL CLUB

2. ALCANCE:

Aplicable a todos los socios que ingresen a los ambientes para hacer uso del Gimnasio en la asociación REAL CLUB.

3. DEFINICIONES:

- a. **Personal:** Para efectos del presente Protocolo, se considera personal a todos los trabajadores, cualquiera sea su vínculo contractual, que intervienen en las actividades de la asociación REAL CLUB.
- b. **Socio:** Persona asociada al Club con derecho de participación y uso de sus instalaciones y servicios.
- c. **Personal Training:** Profesional debidamente calificado para realizar las orientaciones y seguimiento del entrenamiento de los socios que lo requieran.
- d. **Equipo de Protección Personal (EPP):** Es el equipo de protección normado y estandarizado para minimizar el contagio de la Covid19.
- e. **Sintomatología COVID-19:** Signos y síntomas relacionados al diagnóstico de COVID-19, tales como: sensación de alza térmica o fiebre, dolor de garganta, tos seca, congestión nasal o rinorrea (secreción nasal), puede haber anosmia (pérdida del olfato), disgeusia (pérdida del gusto), dolor abdominal, náuseas y diarrea; en los casos moderados a graves puede presentarse falta de aire o dificultad para respirar, desorientación o confusión, dolor en el pecho, coloración azul en los labios (cianosis), entre otros.

4. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD:

La asociación REAL CLUB, en el marco de su PLAN PARA LA VIGILANCIA, PREVENCIÓN Y CONTROL DE COVID - 19 en el trabajo, ha dispuesto las siguientes medidas de control en las actividades del Gimnasio.

Se identifica que, en este proceso, el personal y socio está expuesto al riesgo de contagio en las áreas de tránsito común ya que estará en contacto con ambientes como servicios higiénicos, camerinos y los implementos deberán ser personales.

5. PROCEDIMIENTO DE CONTROL:

5.1. MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE CONTAGIO DE RIESGO COVID-19

la asociación REAL CLUB debe garantizar lo siguiente:

- Que no haya saturación de socios en los ambientes mencionados, solo ingresaran al ambiente los socios de acuerdo al aforo determinado.
- El personal que desarrollará las actividades de limpieza y desinfección será capacitado y entrenado en función a la actividad que desarrolla y los riesgos presentes, así mismo este personal se encargará de verificar el cumplimiento de los lineamientos dados en este.
- Como una medida preventiva de contagio contra el COVID-19; se desarrollará la limpieza y desinfección de todos los ambientes de las instalaciones de la asociación REAL CLUB, así como también objetos de uso común y de alto contacto como: manijas de puertas, mesas, barandas, interruptores entre otros.

5.2. MEDIDAS PARA EL INGRESO A SEDE

➤ Antes de ingresar a la Sede

1. Para el caso del área cardiovascular que emplee trotadoras, se deberá guardar la distancia correspondiente a una unidad del equipo empleado, que no deberá ser menor a 1.5 metros.
2. Para el caso del área de ejercicio de fuerza se deberá mantener la distancia mínima de 2 metros entre persona y persona.
3. Para los entrenamientos grupales, se permitirá un aforo máximo del 40% de asistencia. El piso deberá marcarse con un distanciamiento de 2 metros entre persona y persona. Para los casos en que la naturaleza del entrenamiento grupal requiera amplitud de movimientos, deberá marcarse con un distanciamiento de 3 metros entre personas y persona.
4. La empresa debe mantener una permanente renovación de aire en las diferentes áreas.
5. Medición obligatoria de temperatura con termómetro infrarrojo. No se permitirá el ingreso de quienes tengan fiebre, esta deberá ser menor o igual a 37°C
6. Todos los que quieran hacer uso del Gimnasio, deberán realizar la reserva con 48 Horas de anticipación, también deberán asegurarse de haber llenado la ficha de sintomatología que se actualizará Semanalmente.

No deberían ingresar las personas que:

- ✓ Convivan con alguien que haya sido diagnosticado con COVID-19, o que tenga sospechas de haber contraído la enfermedad.
- ✓ Tengan sensación de falta de aire o dificultad para respirar en reposo.
- ✓ Estén experimentando desorientación o confusión.
- ✓ Estén experimentando dolor en el pecho.

7. Registro de datos obligatorio:

- ✓ Código de Socio
- ✓ Nombre completo, y DNI para el caso de invitados (solo está permitido 01 acompañante por socio)
- ✓ Hora de ingreso y salida.

➤ Una vez aprobado el ingreso a la Sede

Uso de Equipos y/o Herramientas Deportivas

a) Los accesorios que se usan en cada puesto de trabajo deben ser de uso individual. Los equipos destinados a servir de instrucción a los clientes deberán mantenerse también en el uso personal del trabajador designado para tal fin. Al término del turno de trabajo, los accesorios manipulados deben pasar por el proceso de limpieza y desinfección.

Instrucción a clientes

- a) Los instructores deportivos deberán mantener como mínimo la distancia de 1.5 metro con los clientes en las actividades de instrucción que realizan. Asimismo, evitarán realizar ejemplos mediante el uso directo de equipos y maquinas deportivas que también sean de uso de los clientes. Esto puede reemplazarse por el empleo de material audiovisual o equipo propio que no sea de uso de los clientes.
- b) Se deberá indicar constantemente a los clientes la distancia requerida por área a emplear o actividad a realizar. Adicionalmente, se les instará a que se mantengan en el uso de la misma máquina por un tiempo continuo, evitando la rotación entre maquinas. Esto implica la desinfección después de cada uso.
- c) El personal de instrucción deberá proceder al lavado de manos antes de comenzar la jornada laboral. Esto es de aplicación a los colaboradores que por la naturaleza de la labor que realizan mantengan contacto directo con los clientes. Los instructores deberán recordar constantemente a los clientes la necesidad del lavado o desinfección de manos después del empleo de cada máquina.
- d) Se deberá desinfectar con alcohol en gel, el mismo que será provisto por el Club.
- e) Se deberá usar mascarilla de manera obligatoria dentro de las instalaciones y mientras hagan uso de su reserva en el gimnasio.
- f) Si luego del ingreso se percibe en una persona síntomas de tos, estornudos o dificultades para respirar, se le deberá retirar de la sede.
- g) No se deberán formar grupos y aglomeraciones.
- h) Los servicios higiénicos y camerinos tendrán un aforo reducido, el cual será indicado en carteles informativos al ingreso de los mismos e indicado verbalmente por nuestros trabajadores.
- i) Está prohibido formar grupos, aglomeraciones y se evitara conversar dentro del gimnasio.
- j) Se le asignará un casillero al socio para que guarde sus pertenencias, evitar las conversaciones.

- k) El socio debe asegurarse de no compartir bebidas, alimentos, hidratantes, batidos, frutas, así mismo si solicita algún aperitivo deberá verificar que este sea debidamente desinfectado antes de su entrega.
- l) Los turnos de reserva del gimnasio será de máximo 50 minutos.
- m) Se recomienda por el tiempo de uso del gimnasio que el uso de las maquinas estarán en función a lo que requiera trabajar el socio, ejm. piernas, brazos, pectorales etc, indicara en su reserva para poder determinar el ingreso de otros socios en simultaneo.
- n) Toda consulta o pregunta deberá ser realizada por correo o vía telefónica ya que el acceso a oficinas administrativas será restringido.
- o) El Real Club de Lima confía en que el estricto cumplimiento de este protocolo proporcionará un ambiente seguro a todos los participantes en el reinicio de la práctica federada de nuestro deporte.

5.3. MEDIDAS PARA LA LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DEL GIMNASIO

La asociación REAL CLUB garantizará:

- Desinfección. Al iniciar el día, sin usuarios dentro se realizará la limpieza de los pisos, SSHH, Casilleros, maquinarias y equipos del gimnasio, así como de mesas y superficies de contacto.
- Durante el día, se realizará la limpieza de los equipos, implementos o maquinas utilizadas por el socio cuando culmine su uso.
- Al culminar el día, sin usuarios dentro se realizará la limpieza de los pisos, SSHH, Casilleros, maquinarias.
- Se Implementará la colocación de dispensadores de alcohol en gel en el gimnasio para el proceso de desinfección de manos de los socios cuando este lo requiera.
 - El personal que hace las labores de limpieza y desinfección utilizará los equipos de protección personal necesarios para evitar el contagio.
 - Que los insumos para usar en las actividades de limpieza y desinfección serán los productos recomendados por las normativas y referencia técnica de INACAL, tales como:
 - a. Hipoclorito de sodio (lejía).
 - b. Alcohol al 70 %
 - c. Detergente
 - d. Otros desinfectantes.

5.4. EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL

El Trabajador deberá contar con el siguiente equipo de protección personal:

- ✓ Mascarilla Quirúrgica.

El socio para el ingreso al Club deberá contar con el siguiente equipo de protección personal:

- ✓ Mascarilla Comunitaria.

5.5. SOBRE LOS SERVICIOS COMPLEMENTARIOS

- Acceso restringido a los servicios higiénicos. No podrá haber más de dos personas simultáneamente en los servicios higiénicos.
- Las duchas están inhabilitadas temporalmente por pandemia
- Toda consulta o pregunta deberá ser realizada por correo o vía telefónica ya que el acceso a oficinas administrativas será restringido.

6. RESPONSABLES:

6.1. Gerente general:

Es el responsable de garantizar la implementación del presente protocolo en su representada para reducir los riesgos del COVID-19 durante el uso de la sauna de la asociación REAL CLUB DE LIMA

6.2. Supervisor de Seguridad:

Es el responsable de dar el soporte y seguimiento en el proceso de implementación del presente protocolo.

6.3. Consultor de Seguridad y Salud en el Trabajo:

Es el responsable de la implementación del presente protocolo.

6.4. Jefe de Deportes:

Es el responsable de apoyar en la implementación del presente protocolo.

6.5. Socio y Trabajadores:

Recibir la difusión de este protocolo y cumplir de forma obligatoria con las medidas que se indican.

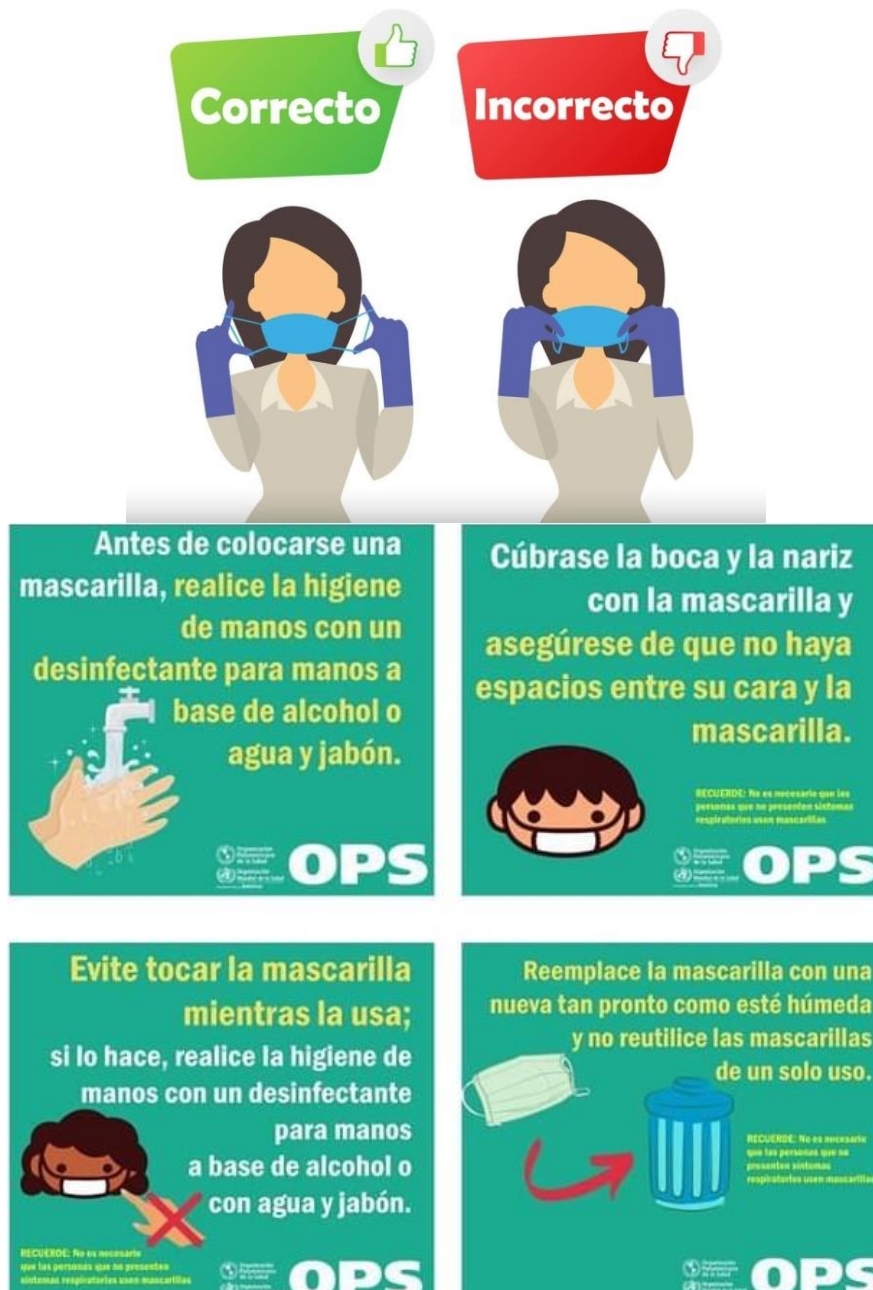
7. ANEXOS:

7.1. ANEXO I: USO DE MASCARILLAS

7.2. ANEXO II: LAVADO DE MANOS

ANEXO I

USO CORRECTO DE MASCARILLAS DE PROTECCIÓN





ANEXO II


LAVADO DE MANOS

Limpia tus manos


¿Cómo desinfectarse las manos?
CON UN GEL A BASE DE 60%-95% ALCOHOL


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



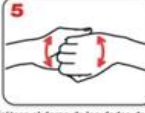
Frótese las palmas de las manos entre sí




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




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



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




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



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


Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19

20-30 sec




Una vez secas, sus manos son seguras


¿Cómo lavarse las manos?
CON AGUA Y JABÓN




Mójese las manos con agua




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



Enjuáguese las manos con agua




Séquese con una toalla desechable




Sírvase de la toalla para cerrar el grifo


40-60 sec



Sus manos son seguras



Organización Panamericana de la Salud



Organización Mundial de la Salud

Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus