



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

Guía de Reapertura para **Gimnasios e Instalaciones de Entrenamiento**

Guía de Orientación

[aiha.org](https://www.aiha.org)

Los gimnasios y las instalaciones de entrenamiento han sido desafiados durante la pandemia de COVID-19. Muchos de estos negocios han sido vistos como “no esenciales” por los gobiernos estatales y están cerrados. Muchos se han visto obligados a despedir o suspender a miembros clave del personal, lo que puede complicar la reapertura a medida que los estados comienzan a relajar las órdenes de suspensión de actividades y quedarse en casa.

Con tales restricciones comenzando a levantarse, los propietarios de gimnasios se enfrentan a preguntas difíciles que deben abordarse antes de reabrir, tales como:

- ¿Cómo podemos proteger a nuestros empleados y miembros del gimnasio de COVID-19 mientras hacemos ejercicio en nuestras instalaciones?
- ¿Cómo aseguramos a los miembros del gimnasio que estamos haciendo todo lo posible para protegerlos de COVID-19?
- ¿Cómo podemos minimizar el riesgo de transmisión de enfermedades si quienes están enfermos o quienes han tenido contacto con COVID-19 positivo son miembros de nuestros gimnasios?
- ¿Qué hacemos si un miembro está enfermo o no sigue las guías establecidas?

De acuerdo con la Facultad de Medicina Johns Hopkins y otros recursos de salud confiables, COVID-19 no se transmite a través de la transpiración (sudor), sin embargo, los artículos tocados por muchas personas en un gimnasio (por ejemplo, pesas, máquinas de pesas, equipos de ejercicios aeróbicos, etc.) podrían plantear un riesgo de transmisión de pequeñas gotas respiratorias sedimentadas.

Se pueden tomar medidas para reducir el riesgo de transmitir COVID-19 de la propagación de persona a persona a través de gotitas respiratorias. El uso de desinfectantes y técnicas de limpieza adecuadas, practicar distanciamiento social, equipo de protec-

ción personal, minimizar a los clientes en el gimnasio al mismo tiempo, etc., se puede implementar para ayudar a minimizar el potencial de exposición y la propagación del virus.

Este documento ofrece una guía práctica para que los propietarios de gimnasios implementen medidas provisionales para reducir el riesgo de transmitir COVID-19. Aborda las preguntas clave anteriores y proporciona consejos para empleados y miembros del gimnasio.

¿Qué debe hacer un empleador para protegerse y proteger a sus miembros?

Los propietarios de gimnasios deben monitorear continuamente las guías internacionales (Organización Mundial de la Salud (OMS)), federales (CDC), estatales y locales para cambios en las recomendaciones, estrategias de limpieza y otras mejores prácticas de gestión. Los empleadores también deberían considerar desarrollar un equipo de profesionales para monitorear, evaluar e implementar nuevas estrategias a medida que estén disponibles. Además, los empleadores deben considerar las siguientes estrategias para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 con respecto al distanciamiento físico, ventilación, mejores prácticas de limpieza, baños y duchas, higiene personal, bienestar de los empleados, equipo de protección personal, capacitación, residuos y lavado de ropa/accesorios, y comunicación. Debido a la variedad de gimnasios e instalaciones y tamaños de entrenamiento, es posible que los establecimientos no puedan implementar todo lo siguiente, sin embargo, tratar de abordar el problema desde múltiples ángulos puede ayudar a reducir los riesgos para la salud.

Distanciamiento físico

- Limite el número de miembros que ocupan el gimnasio a la vez.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

- Tenga en cuenta las guías de distancia física para el diseño y las actividades del equipo.
 - Considere la posibilidad de distanciar el equipo al menos a 6 pies (1.8 m) de distancia con una distancia mayor para las cintas de correr y otros equipos de ejercicios aeróbicos donde el esfuerzo elevado es común.
 - El equipo de ejercicios aeróbicos se puede organizar en un patrón “X” para proporcionar un mayor distanciamiento.
 - Las barreras físicas también pueden ser útiles para crear distanciamiento o segregar áreas de ejercicio.
- Considere desarrollar sistemas de registro en línea (es decir, por orden de llegada) con períodos de entrenamiento de duración establecida (una hora).
- Considere la posibilidad de crear horas específicas para la admisión de “por reservación” para limitar el acceso de miembros adultos mayores.
- Capacite al personal del gimnasio sobre las guías de distanciamiento y las formas de comunicarlo a los miembros.
- Utilice las redes sociales y otras comunicaciones (señalización / correo electrónico / listas de texto) para educar a los miembros sobre las guías y procedimientos de distanciamiento.
- Utilice un sistema de auto verificación o coloque una barrera / mampara entre el personal de recepción y los miembros.
- Marcar distancias utilizando cinta / marcadores / pintura / señalización de distanciamiento para los miembros.
 - Los videos, fotos y marcas son ideales para demostrar medidas de distanciamiento.
- Considere ofrecer entrenamientos planificados de tipo circuito que faciliten el distanciamiento y permitan la limpieza / desinfección del equipo durante la recuperación entre ejercicios.
- Las clases grupales de ejercicio solo deben ofrecerse si se pueden mantener los requisitos de distanciamiento y no hay contacto físico de persona a persona.
- Las canchas de baloncesto y otras áreas donde se practican deportes con contacto físico deben permanecer cerradas.
- Las saunas y los baños de vapor deben cerrarse o limitar el uso de la unidad a un miembro o familia a la vez.
- El personal debe monitorear los requisitos de distanciamiento físico en piscinas grandes al aire libre o tinas de hidromasaje bien ventilados, y según el tamaño de la piscina, limitar el número de miembros.
- Los entrenadores personales y el personal que ayuda a los miembros con rutinas de ejercicio deben considerar el distanciamiento.
 - Se deben usar coberturas faciales de tela si no es posible distanciarse.
- Las fuentes de agua del gimnasio deben estar cerradas y los clientes deben traer su propia agua.
- Las barras de jugo y otras áreas de servicio de alimentos deben seguir las guías para restaurantes.
 - Las guías de orientación está disponible en el sitio web [BackToWorkSafely.org](https://www.backtoworksafely.org) de AIHA.
- Aumente el número de estaciones de limpieza en todas las instalaciones del gimnasio.

Ventilación

- Ingrese aire fresco al gimnasio y utilice correctamente el sistema de ventilación. Algunas formas de hacer esto o buscar ayuda:
 - Fomentar las actividades y clases al aire libre si es posible.
 - Abra puertas y ventanas si es posible.
 - Maximice el aire fresco a través del sistema de ventilación.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

- Mantener la humedad relativa entre el 40-60%.
- Asegúrese que los baños se encuentren bajo presión negativa.
- Si no sabe cómo, consulte a un profesional de aire acondicionado (HVAC) y consulte las actualizaciones de [ASHRAE](#) para obtener más información.
- Considere usar unidades portátiles de filtración de alta eficiencia (HEPA).
- Si se utilizan ventiladores como ventiladores de pedestal o ventiladores montados a la pared en el gimnasio, tome medidas para minimizar que el aire de los ventiladores soplan de una persona directamente a otra. Si los ventiladores se desactivan o se quitan, los empleados y los miembros deben estar atentos y tomar medidas para [prevenir los riesgos de calor](#).

Mejores prácticas de limpieza mejoradas

- Seleccione desinfectantes apropiados: considere la efectividad y la seguridad.
 - La Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (EPA) ha desarrollado una [lista de productos](#) que cumplen con los criterios de la EPA para su uso contra el SARS-CoV-2.
 - Revise las etiquetas del producto y las hojas de datos de seguridad y siga las especificaciones del fabricante.
 - Considere consultar a expertos en higiene industrial si necesita información adicional.
- Proporcione materiales para que los miembros limpien / desinfecten el equipo antes y después del ejercicio en cada ubicación / estación / equipo.
- Si es factible, considere proporcionar etiquetas “listos para limpiar” a las que los miembros puedan acceder y colocar en el equipo de gimnasio después de su uso. El personal capacitado puede garantizar que el equipo se desinfecte de manera oportuna.
- Establecer una rutina de desinfección para el personal en horarios regulares.
 - Asegúrese de que los protocolos de desinfección sigan las instrucciones del producto para la aplicación y el tiempo de contacto.
 - Las superficies de contacto deben desinfectarse con frecuencia.
- Promueva estas prácticas de limpieza entre los miembros: haga que sea visible.
 - Considere utilizar una lista de verificación o un sistema de auditoría para rastrear con qué frecuencia se realiza la limpieza.

Baños / Duchas / Vestidores

- Las puertas de los baños de uso múltiple deben poder abrirse y cerrarse sin tocar las manijas, si es posible.
 - Coloque un bote de basura junto a la puerta si no se puede abrir la puerta sin tocar la manija.
- Para baños individuales, proporcione señalización y materiales (toallas de papel y botes de basura) para que las personas los utilicen sin tocar las manijas, y considere proporcionar una llave para que las medidas de desinfección puedan controlarse de mejor manera.
- Coloque letreros que indiquen que las tapas del inodoro (si están presentes) deben cerrarse antes de descargar.
- Coloque letreros pidiendo a los miembros y empleados que se laven las manos antes y después de usar el baño.
- Proporcione toallas de papel en los baños y desconecte o tape los secadores de aire de mano.
- Solo permita el uso de duchas y vestidores si hay mamparas o particiones o, de lo contrario, coloque letreros para mantener un distanciamiento físico adecuado. Si las mamparas o particiones o el distanciamiento adecuado no son posibles, estas instalaciones deben permanecer cerradas.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | [aiha.org](#)

- Los zapatos deben usarse en vestidores / duchas.
- Refuerce un esfuerzo para mantener limpios y desinfectados los baños / duchas / vestidores con frecuencia.

Higiene personal

- Establezca de lavado o desinfección de manos “antes y después” de realizar ejercicios y el uso de los vestidores para todos los miembros y el personal del gimnasio.
- Proporcione estaciones de lavado de manos en la parte delantera del establecimiento o, alternativamente, desinfectante de manos si no es factible.

Bienestar del empleado

- Realice controles de temperatura y bienestar de los empleados antes de iniciar cada turno.
 - La detección de temperatura puede incluir métodos manuales (usar termómetros infrarrojos sin contacto) o cámaras térmicas.
 - Los empleados pueden verificar la temperatura, mientras utilizan guantes, o desinfectante entre usos.
 - Hay varios ejemplos disponibles para cuestionarios de bienestar (ver Fuentes a continuación).
- Si el empleado está enfermo o recibe algún tipo de prueba (virus o anticuerpo), los resultados deben informarse al empleador y el tiempo / decisión de regresar al trabajo solo debe ser bajo la aprobación de un médico y las recomendaciones actuales de los CDC respecto a quedarse en casa y cuándo regresar al trabajo.
- Los empleadores pueden considerar incorporar un cuestionario de bienestar con preguntas tales como:
 - ¿Usted o una persona con la que ha estado en contacto cercano ha sido diagnosticado con COVID-19 en los últimos 14 días? (el contacto cercano es de 6 pies (1.8 m) o menos durante más de 10 minutos).

- ¿Ha experimentado síntomas de resfriado o gripe en las últimas 72 horas (que incluyen fiebre, dificultad para respirar, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar)?
- ¿Ha realizado un viaje internacional u otro punto de alto contagio (por ejemplo, Nueva York) en los últimos 14 días?

Medidas de control adicionales

- Aunque no es necesario si se siguen rigurosamente los protocolos de lavado de manos, considere proporcionar guantes desechables al personal.
 - Si se utilizan guantes, deben cambiarse regularmente y no son un sustituto del lavado de manos
- Proporcione o aliente a los empleados a usar cubiertas faciales de tela para la cara, según los requisitos locales y para aquellos empleados que no pueden mantener distancia física como parte del trabajo (**NOTA: Las cubiertas faciales de tela para la cara hechas en casa protegen principalmente a otros, no a usted mismo**).
- Asegúrese que se brinde capacitación para todos el personal que utilice equipos de protección personal (EPP) y para todos los productos desinfectantes. **NOTA: Si un empleador elige proporcionar un respirador N95, tenga en cuenta todos los requisitos potenciales de OSHA.**

Entrenamiento

- Proporcionar entrenamiento y capacitación a los empleados sobre cómo:
 - Colocarse y retirarse los guantes correctamente.
 - Limpie y desinfecte las superficies de acuerdo con las especificaciones del producto.
 - Utilice correctamente los cubiertas faciales de tela y / o respiradores. Si el empleador elige proporcionar un respirador N95, considere todos los requisitos potenciales de OSHA.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

- Proporcione hojas de datos de seguridad para productos químicos de limpieza y asegúrese que los empleados sean conscientes de los peligros del uso de estos productos.
- Si se necesita asesoramiento o información adicional, los higienistas industriales tienen experiencia en la selección de EPP y capacitación.

Residuos y Labandería

- Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección utilizados se pueden tratar como desechos regulares, siguiendo las guías de seguridad regulares.
- Las toallas se deben lavar y secar a la temperatura más alta permitida por la tela. Los guantes desechables y las cubiertas faciales de tela deben ser utilizados cuando el personal maneja la ropa sucia.

¿Qué debe hacer un empleado para protegerse y proteger al miembro?

- Evalúe su salud constantemente, si está enfermo, quédese en casa. Si tiene temperatura, quédese en casa. Si alguien en casa está enfermo, quédese en casa. Si tiene alergias y estornudos, quédese en casa. **NOTA: Las políticas de recursos humanos del empleador, las pautas de HIPPA y otras leyes deben seguirse en todo momento.**
- Use cobertura facial de tela para la cara cuando salga al público y mantenga distancia física.
- Lávese las manos cuando llegue al trabajo, antes / después de comer y de sus descansos, después de tocarse la cara o cubrirse la cara y cuando salga del trabajo.
- Utilice una cubierta facial de tela para la cara o algo mejor si lo tiene.
- Infórmele a su empleador si tiene inquietudes sobre el EPP que se le puede proporcionar y si está debidamente instruido sobre cómo usarlo.

- Lleve una toalla, si siente ganas de estornudar o toser, cúbrase la nariz, la boca y la cubierta facial de tela, intente retrasar la necesidad de estornudar o toser, salga inmediatamente del edificio, lávese las manos y la cara antes de volver al trabajo.

Lo que un miembro puede hacer para minimizar la transmisión de COVID-19

- Si está enfermo, quédese en casa. Si tiene temperatura, quédese en casa. Si alguien en su casa está enfermo, quédese en casa. Si tiene alergias y no puede controlar los estornudos, quédese en casa.
- Utilice los servicios en línea del gimnasio / entrenamiento siempre que sea posible.
- Planifique previamente su rutina de ejercicios para evitar quedarse / socializar y permitir que otros miembros entrenen debido a la reducción de la ocupación / distanciamiento.
- Limite los artículos con los que tiene contacto dentro del gimnasio a solo los artículos que usará.
- Evite el uso de guantes para pesas y otros artículos que no se limpien fácilmente.
- Cuando entre y salga del edificio, póngase una cubierta facial de tela o algo mejor si lo tiene. Considere usar una cubierta facial de tela para la cara durante su entrenamiento.
- Limpie cada pieza de equipo que utilice, antes y después de usarlo y deseche la toallita de manera adecuada.
- Lávese las manos antes y después de salir del edificio si es posible. De lo contrario, use desinfectante para manos cuando entre y salga del edificio.
- Recuerde los requisitos de distanciamiento social en los vestidores.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies (1.8m) de otros miembros y empleados cuando camine por el gimnasio en la medida de lo posible.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

- Si tiene ganas de estornudar o toser, póngase la cubierta facial de tela, cúbrase la nariz, la boca y la cubierta facial con una servilleta o un pañuelo, intente retrasar la necesidad de estornudar o toser, salga inmediatamente del edificio, lávese las manos y la cara completamente antes de regresar.
- La EPA ha desarrollado una lista de desinfectantes para su uso contra SARS-CoV-2: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- El Comité de Calidad Ambiental Interior de AIHA desarrolló estos documentos de orientación sobre la reapertura y limpieza de edificios después del cierre debido a COVID-19: https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Public-Resources/RecoveringFromCOVID-19Building-Closures_GuidanceDocument.FINAL.pdf y https://aiha-assets.sfo2.digitaloceanspaces.com/AIHA/resources/Guidance-Documents/Workplace-Cleaning-for-COVID-19-Guidance-Documents_FINAL.pdf

Fuentes

- Asociación de Estudios de Fitness: <https://member.afsfitness.com/content/crisis-management-resources>
 - [Consejos para empleadores](#) (cortesía de la Fundación de la Cámara de Comercio de EE. UU. / CDC)
 - [Consejos para miembros](#)
- IDEA: Asociación de Salud y Fitness: <https://www.ideafit.com/covid19-updates/>
- Numerosos ejemplos de cuestionarios de bienestar están disponibles en línea (por ejemplo, https://doh.sd.gov/documents/COVID19/BusinessScreening_Q&A.pdf)
- Recursos COVID-19 del American Cleaning Institute <https://www.cleaninginstitute.org/coronavirus>



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org

AIHA®

Fundada en 1939, la Asociación Americana de Higiene Industrial® (AIHA®) es una de las asociaciones internacionales más grandes que atiende las necesidades de los profesionales de la higiene industrial / ocupacional que ejercen en la industria, el gobierno, el trabajo, las instituciones académicas y organizaciones independientes. Para más información, visite www.AIHA.org

Acerca de los profesionales de seguridad y salud ocupacional

Los profesionales de salud y seguridad ocupacional (OHS) (también conocidos como higienistas industriales) practican la ciencia de anticipar, reconocer, evaluar y controlar las condiciones del lugar de trabajo que pueden causar lesiones o enfermedades

a los trabajadores. A través de un ciclo de mejora continua de planificación, realización, verificación y actuación, los profesionales de SSO se aseguran de que los lugares de trabajo sean saludables y seguros.

Obtenga recursos adicionales en el Centro de recursos para brotes de coronavirus de AIHA.

https://www.aiha.org/public-resources/consumer-resources/coronavirus_outbreak_resources

Encuentre un profesional calificado en higiene industrial y OEHS cerca de usted en nuestro Listado de Consultores. <https://www.aiha.org/consultants-directory>



| backtoworksafely.org

Escanee periódicamente este código QR para verificar si se han publicado nuevas versiones de los documentos de orientación de AIHA, así como para encontrar documentos de orientación para otras empresas e industrias.



Traducción al español: **Innovare EHS, S.A. de C.V.**
www.innovare-ehs.com

Renuncia de responsabilidad de traducción:

La Asociación Americana de Higiene Industrial® (AIHA®), el editor y los autores de esta publicación renuncian a cualquier responsabilidad, pérdida o riesgo que resulte directa o indirectamente del uso de las prácticas y / o teorías discutidas en este libro o su traducción. Además, es responsabilidad del lector mantenerse informado de cualquier cambio en las regulaciones federales, estatales o locales que puedan afectar el material contenido en este documento y las políticas adoptadas específicamente en el lugar de trabajo del lector.

La mención específica de fabricantes y productos en este libro no representa un respaldo de AIHA®.



HEALTHIER WORKPLACES | A HEALTHIER WORLD

AIHA | 3141 Fairview Park Dr., Suite 777 | Falls Church, VA 22042 | aiha.org