



Visión General de los Gimnasios y Actividades Deportivas

Según 'El Plan de Fases para Reabrir Pensilvania' ([Pennsylvania's Phased Reopening Plan](#)):

y las guías del Departamento de Salud ([Department of Health guidance](#)):

- Durante las fases "**Rojo**" y "**Amarillo**", los gimnasios interiores y las instalaciones de bienestar permanecerán cerrados. No se permiten deportes y eventos organizados en equipo y no profesionales ("actividad física dirigida por líderes adultos o jóvenes que involucra reglas y práctica formal y competencia") en estas fases.
- Durante la fase "**Verde**", los gimnasios interiores y las instalaciones de bienestar pueden abrir al 50% de su capacidad. Se permiten deportes de equipo organizados y no profesionales.

Según la Escuela de Medicina Johns Hopkins, COVID-19 no se transmite por la transpiración; sin embargo, los artículos tocados por muchas personas en un gimnasio podrían presentar un riesgo de transmisión de gotas respiratorias asentadas.

En un escenario de reapertura, las siguientes guías de la Asociación Americana de Higiene Industrial (AIHA) [American Industrial Hygiene Association \(AIHA\) guidelines on gyms and sports activities](#), sobre gimnasios y actividades deportivas permitirán que las instalaciones cumplan o superen las expectativas de los CDC mientras operan de manera segura. Debido a la variedad de gimnasios e instalaciones y tamaños de entrenamiento, es posible que los establecimientos no puedan implementar todo lo siguiente, pero tratar de abordar el problema desde múltiples ángulos puede ayudar a reducir los riesgos para la salud.

Estos materiales y cualquier actualización relacionada se proporcionan y están destinados a fines de información pública general y orientación. Mientras tratarán de ser oportuna y preciso, tengan en cuenta que las regulaciones y directivas federales y estatales están cambiando con frecuencia. En ese sentido, continúe monitoreando este sitio para detectar modificaciones y desarrollos significativos.

Directrices y Consejos para los Empleadores

- Revisar las temperaturas y el bienestar de los empleados antes de cada turno. Los empleados pueden auto verificar su temperatura.
- Monitoree constantemente el bienestar de los empleados y no permita que ningún informe sintomático funcione. Vuelva a visitar su licencia o programa de enfermedad para permitir este tiempo libre.
 - Si el empleado está enfermo o recibe algún tipo de prueba, los resultados deben informarse al empleador y el momento/decisión de volver al trabajo solo debe contar con la aprobación del médico.

- Considere incorporar un cuestionario de bienestar para determinar si un miembro del personal debe presentarse a trabajar, con preguntas 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 o menos durante más de 10 minutos).
 - ¿Ha experimentado síntomas de resfriado o gripe en las últimas 72 horas? (para incluir fiebre, dificultad para respirar, tos, dolor de garganta o dificultad para respirar)
 - ¿Ha viajado internacionalmente o a otro lugar caliente (por ejemplo, Nueva York) en los últimos 14 días?
- Los empleados que controlan su temperatura en casa deben actualizar a su supervisor si tienen una temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit y se quedan en casa.
- Limite el número de miembros en el gimnasio a la vez.
- Considere la posibilidad de distanciar el equipo al menos a 6 pies de distancia con una distancia mayor para las cintas de correr y otros equipos de ejercicios aeróbicos donde el esfuerzo elevado es común. Las barreras físicas también pueden ser útiles para crear distanciamiento o segregar áreas de ejercicio.
 - El equipo de ejercicios aeróbicos se puede organizar en un patrón "X" para proporcionar un mayor distanciamiento.
- Considere desarrollar sistemas de registro en línea con períodos de entrenamiento de duración establecida.
- Considere la posibilidad de crear horas específicas para la admisión de "solo reserva" para miembros mayores.
- Capacite al personal del gimnasio sobre pautas de distanciamiento y formas de comunicarlo a los miembros.
- Utilice el auto check-in o coloque una barrera/partición entre el personal de recepción y los miembros.
- Marque distancias usando cinta/marcadores/pintura/señalización para los miembros.
- Considere ofrecer entrenamientos planificados de tipo circuito que faciliten el distanciamiento y permitan limpiar/desinfectar el equipo entre ejercicios.
- Las clases grupales de ejercicio sólo deben ofrecerse si se pueden mantener los requisitos de distanciamiento y no hay contacto físico.
- Las canchas de baloncesto y otras áreas donde se practican deportes con contacto físico deben estar cerradas.
- Las saunas y los baños de vapor deben estar cerrados o limitados a un huésped a la vez.
- El personal debe controlar los requisitos de distanciamiento físico en piscinas en espacios exteriores o bien ventilados y limitar el número de nadadores.
- Los entrenadores personales y el personal que ayuda a los miembros con el ejercicio deben considerar el distanciamiento. Se deben usar máscaras faciales si no es posible distanciarse.
- Las fuentes de agua deben estar cerradas. Se debe alentar a los clientes a traer su propia agua. Los bares de jugos y otras áreas de servicio de alimentos deben seguir las pautas para los restaurantes. La orientación está disponible en [BackToWorkSafely.org](https://www.backtosafely.org) de AIHA.
- Lleve aire fresco al gimnasio y utilice correctamente el sistema de ventilación. Fomentar la actividad al aire libre y abrir ventanas/puertas si es posible.
 - Mantener la humedad relativa al 40-60%.

- Si no sabe cómo, consulte a un profesional de HVAC y consulte las actualizaciones de ASHRAE para obtener más información.
- Considere usar unidades de filtración HEPA portátiles.
- Si se utilizan ventiladores, como ventiladores de pedestal o ventiladores de montaje rígido, en el gimnasio, tome medidas para minimizar el aire de los ventiladores que soplan de una persona directamente a otra persona.
- Proporcione materiales para que los miembros limpien/desinfecten el equipo antes y después del ejercicio en cada ubicación/estación/pieza del equipo. Aumentar el número de estaciones de limpieza a través de la instalación.
- Establezca una rutina de desinfección para el personal a intervalos regulares. Las superficies de contacto deben desinfectarse con frecuencia.
- Las puertas de los baños de múltiples puestos deben poder abrirse y cerrarse sin tocar las manijas, si es posible. Coloque un bote de basura junto a la puerta si la puerta no se puede abrir sin tocar la manija.
- Para baños individuales, proporcione letreros y materiales (toallas de papel y botes de basura) para que las personas los usen sin tocar las manijas, y considere proporcionar una llave para que las medidas de desinfección puedan controlarse mejor.
- Proporcione toallas de papel en los baños y desconecte o pegue con cinta adhesiva los secadores de aire de mano.
- Solo permita el uso de duchas y vestuarios si hay particiones o señalización para mantener el distanciamiento físico. Si las particiones o distanciamiento no son posibles, estas instalaciones deben permanecer cerradas.
- Los zapatos deben usarse en vestuarios/duchas.
- Establezca ejercicios de “antes y después” y lavado o desinfección de manos en los vestuarios para todos los miembros y el personal.
- Proporcione estaciones de lavado o desinfección de manos en la parte delantera del establecimiento.
- Considere proporcionar guantes desechables al personal. Si se usan guantes, deben cambiarse regularmente y no sustituyen el lavado de manos.
- Proporcione o aliente a los empleados a usar cubiertas para la cara.
- Asegúrese de proporcionar capacitación para todos los equipos de protección personal (EPP) usados y para todos los productos desinfectantes utilizados.
- Los artículos de un solo uso y los materiales de desinfección usados se pueden tratar como desechos regulares.
- Las toallas se deben lavar y secar a la temperatura más alta permitida para la tela. Los guantes desechables y las cubiertas faciales deben usarse cuando el personal maneja la ropa sucia.
- Considere comunicarse con los miembros cuando la asistencia al gimnasio no sea una buena opción. (por ejemplo, cuidar a alguien que es COVID-19 positivo, que presenta síntomas de COVID-19, que se encuentra en una categoría de alto riesgo, etc.).
- Comunique que el gimnasio tiene derecho a rechazar el servicio a cualquier persona que presente síntomas o no siga las pautas. Las plataformas para la comunicación podrían incluir redes sociales, sitios web y señalización interior/externa.

Cómo los Empleados Pueden Protegerse

- Autocontrole su temperatura todas las mañanas. Los empleados que tienen una temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit deben quedarse en casa y notificar a su supervisor.
- Si está enfermo o tiene alergias y estornudos, quédese en casa. Si alguien en casa está enfermo, 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 para la cara cuando salga al público y mantenga distancia física.
- Lávese las manos cuando llegue al trabajo, antes/después de comer y descansos, después de tocarse la cara o cubrirse la cara y antes de salir del trabajo.
- Informe a su empleador si tiene inquietudes sobre el PPE que se le puede proporcionar.
- Llevar una toalla. Si siente ganas de estornudar o toser, cúbrase la nariz, la boca y la máscara, intente retrasar la necesidad de estornudar o toser, salga inmediatamente del edificio, lávese bien las manos y la cara antes de volver al trabajo.

Si un Empleado da Positivo

- Si el individuo recibe una notificación de prueba positiva mientras está en la facilidad, siguen la póliza de Recursos Humanos establecida. Si el individuo recibe una notificación de prueba positiva mientras NO está en la facilidad, el individuo debe seguir la póliza establecida de Recursos Humanos, quedarse en casa y aislarse de acuerdo con las guías del Departamento de Salud del Condado de Chester.
- Cierre las áreas visitadas por el individuo positivo. Refiere a las guías de general de limpieza y desinfección del CDC ([CDC's general cleaning & disinfecting guidance](#)) y la guía en instalaciones donde alguien está enfermo ([guidance in facilities where someone is sick.](#))
- Determine quién tuvo contacto con el individuo positivo durante el tiempo en que el individuo tuvo síntomas, también 48 horas antes de los síntomas. Notifique a los empleados que estuvieron en contacto cercano con la persona confirmada mientras mantiene la confidencialidad requerida de la ley de Estadounidenses con Discapacidades (ADA).
 - Las personas que tuvieron contacto cercano deben someterse a cuarentena por 14 días a partir de la fecha del último contacto con la persona positiva.
 - "Contacto cercano" se define como tener contacto durante más de 15 minutos, a una distancia de 6 pies o menos, con un individuo positivo.
- Los individuos pueden discontinuar el aislamiento en la casa y regresar al trabajo en las siguientes condiciones:
 - Han transcurrido al menos 3 días (72 horas) desde que tu fiebre se ha desaparecido sin el uso de medicamentos para reducir la fiebre
 - Y los síntomas respiratorios mejoran (p. Ej., tos, falta de aire)
 - Y han pasado al menos 10 días desde que aparecieron los primeros síntomas.
- Después de regresar al trabajo, los individuos deben:
 - Usar una máscara facial en cada momento mientras están en el trabajo hasta que todos los síntomas se hayan resuelto por completo o hasta 14 días después del inicio de la enfermedad, lo que sea más largo.

- Restringirse del contacto con personas con mayor riesgo (p. Ej., los adultos mayores y las personas de cualquier edad que tengan condiciones médicas subyacentes graves que podrían tener un mayor riesgo de enfermedad severa).
- Adherirse a la higiene de las manos, la higiene respiratoria y la etiqueta de la tos (p. Ej., cúbrase la nariz y la boca al toser o estornudar, deseche los pañuelos de papel en los recipientes para desechos).
- Autocontrol de los síntomas. Busque una reevaluación inmediata del proveedor de salud ocupacional/atención primaria y no trabaje si los síntomas recurren o empeoran.
- El Departamento de Salud del Condado de Chester será notificado de todos los casos confirmados a través de los protocolos establecidos de notificación de enfermedades y hará un seguimiento adecuado de la persona. Comuníquese con el Departamento de Salud del Condado de Chester al 610-344-6225.

Apoyando a los Clientes

- Si está enfermo, tenga una temperatura superior a 100.4 grados Fahrenheit, si alguien en su casa está enfermo, o si tiene alergias y no puede controlar los estornudos, quédese en casa.
- Utilice los servicios en línea de gimnasio/entrenamiento donde pueda.
- Planifique previamente su rutina de ejercicios para evitar quedarse/socializar y permitir que otros miembros entrenen debido a la menor ocupación/distanciamiento.
- Limite los artículos que toque dentro del gimnasio a solo los artículos que usará.
- Evite levantar guantes y otros artículos que no se limpian fácilmente.
- Al entrar y salir del edificio, use una cubierta para la cara o algo mejor si lo tiene. Considere usar una cubierta para la cara durante su entrenamiento.
- Limpie cada pieza de equipo que use antes y después del uso 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 antes de salir del edificio.
- Recuerde los requisitos de distanciamiento social en los vestuarios.
- Mantenga una distancia de al menos 6 pies de otros miembros y empleados cuando camine por el gimnasio en la medida de lo posible.
- Si siente ganas de estornudar o toser, póngase la máscara, cúbrase la nariz, la boca y la máscara con una servilleta o un pañuelo, intente retrasar la necesidad de estornudar o toser, salga inmediatamente del edificio, lávese bien las manos y la cara antes de volver.