



**PROTOCOLO DE MANEJO Y  
PREVENCIÓN ANTE COVID-19 EN  
GIMNASIOS ABIERTOS AL PÚBLICO**

**#CuidémonosEntreTodos**

Versión 2  
20 de octubre de 2020

# PROTOCOLO DE MANEJO Y PREVENCIÓN ANTE COVID-19 EN GIMNASIOS ABIERTOS AL PÚBLICO

## I. OBJETIVOS

Establecer las medidas preventivas a realizar en las zonas de salas de ejercicios con y sin maquinas dentro de los gimnasios abiertos a público para disminuir el riesgo de contagio de COVID-19.

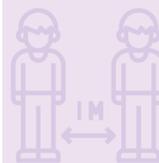
## II. MEDIDAS DE PREVENCIÓN OBLIGATORIAS

- Transporte público o privado sujeto a pago.
- Ascensores y funiculares.
- Espacios cerrados.
- Espacios comunes de condominios.
- Vía pública de zonas urbanas o pobladas.

### Uso de Mascarilla



- Mantener **un metro lineal de distancia** entre cada persona.
- En espacios cerrados de atención a público, **no puede haber más de una persona** por cada 10 m<sup>2</sup>.
- En los lugares donde se formen filas, se deberá demarcar la distancia de **un metro lineal**.



### Distanciamiento Físico

### Higiene, limpieza y desinfección



**Deberán limpiarse y desinfectarse al menos una vez al día:**

- Lugares de trabajo.
- Herramientas y elementos de trabajo.
- Espacios cerrados de uso comunitario.



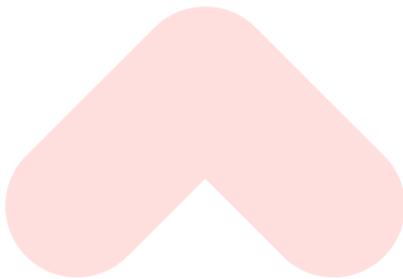
### Información

**Todos los recintos cerrados que atiendan público deberán señalar:**

- Información sobre el **aforo máximo** permitido.
- Información que recuerde el **distanciamiento físico mínimo** que se debe respetar al interior del recinto.
- Obligaciones y recomendaciones generales de autocuidado.

\*El detalle y excepciones de estas medidas se encuentran definidas en el Protocolo Nacional "MODO COVID DE VIDA" basado en la Resolución Exenta N°591 del 23 de julio de 2020 del Ministerio de Salud y aquellas que la modifican.

### III. RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO



## IV. FASES PASO A PASO

De acuerdo a lo dispuesto en la Resolución Exenta N° 591 del 23 de julio de 2020, del Ministerio de Salud, los gimnasios abiertos a públicos podrán reabrir en las siguientes etapas y condiciones:

Paso 1. **Cuarentena:** Se prohíbe el funcionamiento de gimnasios abiertos al público.

Paso 2. **Transición:** Se prohíbe el funcionamiento de gimnasios abiertos al público.

Paso 3. **Preparación:** Se prohíbe el funcionamiento de gimnasios abiertos al público.

Paso 4. **Apertura Inicial:** Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, sujeto a las siguientes reglas:

- a. No está permitido el uso de camarines ni lugares cerrados que no sean absolutamente esenciales para el adecuado funcionamiento de las actividades deportivas del gimnasio.
- b. La distancia entre las máquinas de ejercicios deberá ser de un mínimo de 2 metros entre ellas.
- c. El aforo en la sala de máquinas no podrá superar 1 persona cada 10 metros cuadrados.
- d. En el caso de clases grupales, no podrá haber más de 10 personas en cada sala, distanciadas al menos 2 metros entre ellas.
- e. Se deberán establecer horarios de atención diferenciados. Cada asistente podrá permanecer máximo 1 hora en el gimnasio, período en el cual sólo podrá hacer

uso de una sala o asistir a una clase grupal. Entre cada turno, el gimnasio deberá limpiar y desinfectar las salas y ventilarlas por 30 minutos.

**Paso 5. Apertura Avanzada:** Se permite el funcionamiento de gimnasios abiertos al público, a un 50% de su capacidad.

## V. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA EL SECTOR

### RELATIVAS AL LUGAR

- Se deberán seguir las instrucciones y medidas preventivas para la limpieza y desinfección del lugar de trabajo y espacios comunes conforme al Protocolo Modo COVID de Vida. ( [https://cdn.digital.gob.cl/public\\_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-nacional-covid.pdf](https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-nacional-covid.pdf) )
- El recinto cuenta con agua potable, jabón líquido para el lavado de manos y un sistema desechable para el secado de manos (ej.: toallas de papel desechable) o bien secador de aire caliente, tanto para trabajadores, personal externo y usuarios.
- Al ingreso del establecimiento y de áreas comunes se debe disponer de medios para el lavado de manos o aplicación de solución de alcohol al 70%. Además, dicha solución deberá estar disponible en todas las áreas de gimnasio (recepción, vestidores, áreas de cardio, musculación, peso libre, salas colectivas, etc.) tanto para trabajadores, usuarios y personal externo.
- El recinto se encuentra ventilado o, en su defecto, los sistemas de ventilación mecánica permiten el recambio de aire en el local (la extracción y su renovación).
- Para las zonas de entrenamiento y actividad física utilizar señalización visible indicando los distanciamientos mínimos.
- En las zonas de circulación, indicar claramente mediante señalización visible y permanente la obligación de distanciamiento de al menos 1 metro lineal. Se sugiere generar flujos de circulación demarcados que contribuyan a reducir la interacción entre personas.
- Obligación de uso de mascarilla para todas las personas que ingresen al recinto (Usuarios, Trabajadores, personas externas) y durante todo el tiempo de permanencia.

Las excepciones de esta obligatoriedad serán, durante momentos de hidratación o alimentación.

## RESPECTO A ENTRADAS Y SALIDAS DEL ESTABLECIMIENTO

- En todos los recintos cerrados que atiendan público se mantiene señalización en todas las entradas sobre:
  - El aforo máximo permitido.
  - El distanciamiento físico mínimo de cada uno de los sectores.
  - Señalética que indique las obligaciones y recomendaciones generales de autocuidado, conforme a la normativa dispuesta por la autoridad sanitaria (ver infografía en página dos).
- Demarcar visiblemente la distancia de un metro lineal entre cada persona en los lugares donde se forman filas.
- Restringir la cantidad de accesos disponible y sólo dejar habilitados los accesos principales.
- Se medirá a temperatura a toda persona que ingrese al recinto. En caso de presentar alguna temperatura igual o superior a 37.8°C o bien algún síntoma, se prohibirá su ingreso.
- Todos los establecimientos llevarán un control de la asistencia/visita de usuarios, registrando la identidad de ellos y el horario de ingreso al recinto, permitiendo así la trazabilidad en la eventualidad que se detectarán casos de contagio. Esta información deberá mantenerse por un mínimo de 30 días y estará disponible para ser entregada al Ministerio de Salud o como las autoridades lo determinen.

## RESPECTO A ÁREAS DE ENTRENAMIENTO Y ESPACIOS COMUNES

- La distancia entre las máquinas de ejercicios deberá ser de un mínimo de 2 metros entre ellas.
- El aforo en la sala de máquinas no podrá superar 1 persona cada 10 metros cuadrados.
- En el caso de clases grupales, no podrá haber más de 10 personas en cada sala, distanciadas al menos 2 metros entre ellas. Además no se puede compartir elementos entre usuarios durante la clase.

- Se deberán establecer horarios de atención diferenciados. Cada asistente podrá permanecer máximo 1 hora en el gimnasio, período en el cual sólo podrá hacer uso de una sala o asistir a una clase grupal. Entre cada turno, el gimnasio deberá limpiar y desinfectar las salas y ventilarlas por 30 minutos.
- Limpiar y desinfectar, al menos una vez al día, todos los espacios, superficies y elementos expuestos al flujo de personas, ya sea de funcionarios o usuarios, y proceder a la limpieza y desinfección antes de reanudar la actividad, siguiendo el Protocolo de Limpieza y Desinfección de ambientes COVID-19 ([https://cdn.digital.gob.cl/public\\_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-Nacional-030920.pdf](https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-Nacional-030920.pdf))
- Limpiar y desinfectar permanentemente equipos, mancuernas, barras y cualquier superficie o accesorio que sea manipulado por los usuarios.
- Se deberá contar con contenedores (basureros) para la disposición de los residuos en las áreas y lugares comunes del recinto.
- Bebederos deberán quedar habilitados sólo para ser usados para rellenar con agua recipientes o botellas personales, claramente señalizados en el lugar.

## RESPECTO A LOS SERVICIOS SANITARIOS

- No está permitido el uso de camarines ni lugares cerrados que no sean absolutamente esenciales para el adecuado funcionamiento de las actividades deportivas del gimnasio.
- Disponer de inodoros en buen estado de mantención y, basureros, lavamanos, jabón y papel higiénico en portarrollos.
- Para aquellos gimnasios que proveían servicio de toalla (baño y/o entrenamiento), este servicio estará temporalmente suspendido.
- Para el secado de manos contar con secador de aire caliente o papel absorbente desechable.
- Accesorios como secadores de pelo, planchas u otros elementos de uso compartido serán suprimidos durante este periodo.

## RESPECTO A FUNCIONARIOS

- Seguir las acciones determinadas por la autoridad sanitaria frente a medidas preventivas dentro de los lugares de trabajo, así como los lineamientos de actuación frente a un posible caso de Covid -19 conforme al Protocolo de Actuación en el Lugar de Trabajo. [https://cdn.digital.gob.cl/public\\_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-actuacion-en-lugares-de-trabajo.pdf](https://cdn.digital.gob.cl/public_files/Campa%C3%B1as/Corona-Virus/documentos/paso-a-paso/Protocolo-actuacion-en-lugares-de-trabajo.pdf)
- Al momento de la reapertura, se le solicitará a todos los funcionarios, por una sola vez, completar la declaración jurada de estado de salud donde además se compromete a informar oportunamente cualquier cambio de estado. (Ver anexo Declaración Jurada de Salud para Funcionarios).
- Se informa a todos los trabajadores(as) respecto a los riesgos de COVID-19, vías de transmisión, signos y síntomas, acciones si presenta síntomas, medidas preventivas y de autocuidado, método de trabajo correcto, uso correcto de elementos de protección personal en los casos que corresponda y disposición de desechos.
- Los trabajadores que realizan tareas de limpieza y desinfección deberán ser informados del procedimiento para la limpieza y desinfección, en el correcto uso y retiro de los elementos de protección personal, su desinfección o eliminación, según Protocolo de Limpieza y Desinfección de Ambientes Covid-19.
- Al ingreso:
  - Desinfectar sus manos con solución de alcohol al 70% y/o lavar priorizando uso de jabón líquido y toallas de papel desechables.
  - Botar mascarillas desechables al llegar y reemplazar por otra nueva durante su jornada laboral. En caso de usar mascarillas reutilizables en el traslado, guardar en una bolsa plástica y utilizar una mascarilla nueva durante la jornada laboral.
  - No compartir los elementos de protección personal ni los artículos de trabajo que son de uso exclusivo para los funcionarios que lo requieran.
  - En caso de utilizar ropa de trabajo, procurar que ésta sea de uso personal y exclusivo para operar dentro de las instalaciones debiendo lavarlas diariamente.
- Establecer horarios diferidos de almuerzo o comidas para evitar aglomeraciones, en caso de contar con casino o comedor, demarcar los asientos para asegurar el distanciamiento de al menos 1 metro entre cada persona.
- Evitar salir del establecimiento durante el turno.

- Evitar reuniones grupales. De ser necesarias, reducir en lo posible número de participantes, prohibir consumo de alimentos y bebestibles durante la reunión, conservar nombre y RUT de los participantes durante al menos un mes, contar con solución en base a alcohol al 70%
- Se recomendando incorporar el presente protocolo al reglamento interno de la empresa en caso de contar con uno, incluyendo todas las medidas preventivas y de control asociadas al contexto COVID-19 exigidas por la normativa vigente.

## RESPECTO A LOS USUARIOS

- Cualquier usuario con algún síntoma relacionado con COVID-19 no deberá asistir al gimnasio. Se prohibirá el acceso a cualquier persona que presente síntomas que puedan ser asociados a esta enfermedad
- Antes de la entrada al gimnasio, se deberá disponer de una gráfica visible para que sea leída por todos los usuarios previo al acceso, con la siguiente información:
- Al ingresar usted declara bajo juramento que en los últimos 14 días:
  - No ha sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
  - No ha experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
  - No ha estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
  - No ha sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa
- Solicitar a los usuarios antes de entrar al establecimiento, desinfectar sus manos con solución de alcohol al 70% y/o lavar priorizando uso de jabón líquido y toallas de papel desechables, en lavamanos ubicados en las áreas que correspondan.
- Disponer de kits de limpieza consistentes de toallas de papel desechables y líquidos especiales para desinfección del equipamiento deportivo después de utilizado por parte de usuarios y funcionarios.
- Se sugiere administrar con sistema de reservas en aquellos horarios que podría comprometer el aforo permitido para evitar aglomeraciones.

## RESPECTO A EXTERNOS

- Existe coordinación entre la empresa principal y las empresas contratistas y subcontratistas con el objeto de dar cumplimiento a las normas de protección y prevención de COVID-19.

- Se solicitará completar la declaración de estado de salud (ver anexo Declaración jurada de salud para proveedores externos), la que podrá ser enviada por medios electrónicos o ser llenada a la llegada del proveedor, debiendo cumplir con todas las condiciones para permitir su ingreso.
- Al contratar empresas externas aplicadoras de desinfectantes de Venta Especializada, creadas específicamente para ese fin y que presten servicios a los gimnasios, deberán contar con resolución sanitaria de la Seremi de Salud.



## DECLARACIÓN JURADA DE SALUD PARA PROVEEDORES EXTERNOS

Por medio de mi firma, declaro que, en los últimos 14 días previos a esta fecha, yo no he:

- Sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
- Experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
- Estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
- Sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa.

NOMBRE COMPLETO	RUT O PASAPORTE	CORREO ELECTRONICO	FIRMA



## DECLARACIÓN JURADA DE SALUD PARA FUNCIONARIOS

Por medio de mi firma, declaro que, en los últimos 14 días previos a esta fecha, yo no he:

- Sido declarado como caso confirmado de COVID-19.
- Experimentado síntomas comúnmente asociados con COVID-19.
- Estado a sabiendas en contacto estrecho con un caso confirmado.
- Sido declarado en cuarentena por viaje u otra causa.
- 

Yo, \_\_\_\_\_, Documento de Identidad \_\_\_\_\_, me comprometo a informar oportunamente a mi empleador en caso de que cualquiera de las condiciones arriba señaladas se manifestaran en el futuro durante el período de pandemia.

-----  
Firma

