



Los "Centros de fitness y clubes deportivos" se definen como cualquier instalación de ejercicio físico que proporciona acceso y/o instrucción de entrenamiento físico personal, incluyendo pero no limitándose a actividades de ejercicio físico como:

- Entrenamiento de peso y resistencia
- Entrenamiento cruzado
- Yoga
- Artes marciales
- Clases de spinning
- Entrenamiento Bootcamp

Las instalaciones deportivas bajo techo o al aire libre, como las de gimnasia, tenis y natación (ya sean instalaciones independientes o parte de un centro de fitness o un club deportivo) deben seguir las directrices para deportes para jóvenes y adultos y las directrices para piscinas, disponibles en la [página de reapertura de EEA](#).

Si bien estas normas permiten el funcionamiento de instalaciones deportivas tanto bajo techo como al aire libre, se recomienda encarecidamente que los centros de fitness y los clubes deportivos ofrezcan clases/actividades al aire libre para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades.

NORMAS DE SEGURIDAD OBLIGATORIAS



DISTANCIAMIENTO FÍSICO

Cada instalación debe vigilar las entradas y salidas de visitantes, asegurar el distanciamiento físico y limitar la ocupación en todo momento al:

- 40% de la ocupación máxima permitida documentada en su permiso de ocupación en el registro del departamento de construcción municipal u otro registro municipal
- Las instalaciones de las que no consta ninguna limitación de ocupación permitida pueden permitir 8 personas por cada 1,000 pies cuadrados de espacio interior o exterior accesible
- En todo caso, ningún espacio cerrado dentro de la instalación puede sobrepasar la ocupación de 8 personas por cada 1,000 pies cuadrados
- Todos los conteos y cálculos de ocupación incluirán a los visitantes, el personal y otros trabajadores

Disponga todos los equipos (pesas, máquinas, cintas de correr, bicicletas, etc.) de manera que las áreas de ejercicio estén separadas por lo menos 14 pies. El espaciado de las máquinas puede ajustarse a una distancia mínima de 6 pies si se instalan barreras

Si no es posible espaciar los equipos, éstos deben bloquearse (por ejemplo, cada dos máquinas) para mantener una distancia de 14 pies

Instale marcadores visuales (límites, pasillos, señalización, etc.) para animar a los clientes a permanecer al menos a 6 pies de distancia mientras se mueven por el espacio

Establezca vías direccionales para controlar el flujo de visitantes para el tráfico peatonal, para minimizar el contacto (por ejemplo, entrada y salida de las habitaciones en un solo sentido, vías de un solo sentido). Ponga carteles claramente visibles en relación con estas políticas

Escalone los horarios de almuerzo y descanso de los trabajadores, regulando el número máximo de personas en un lugar y garantizando al menos 6 pies de distancia física entre trabajadores

Cierre o reconfigure los espacios comunes de los trabajadores y las áreas de alta densidad donde es probable que se reúnan los trabajadores (por ejemplo, salas de descanso y áreas para comer) para permitir el distanciamiento físico de 6 pies

Cierre o reconfigure otros espacios comunes donde es probable que los clientes se congreguen o donde el distanciamiento físico no sea posible, como los vestíbulos y las áreas de espera

Exija que todos los visitantes y trabajadores lleven una cobertura facial, excepto en el caso de personas que puedan llevar una cobertura facial debido a una condición médica o a una discapacidad

Si los clientes no pueden usar una cobertura facial durante las actividades físicas agotadoras, la distancia física debe ser de al menos 14 pies. Si los clientes usan una cobertura facial durante las actividades físicas agotadoras, la distancia física debe ser de al menos 6 pies

Instale separadores físicos en áreas donde el distanciamiento físico no es posible, como los mostradores de servicio

En las clases de gimnasia de grupo, se deben mantener 14 pies de distancia física entre los participantes en todo momento. Si se instalan barreras físicas entre los equipos de gimnasia de grupo, se deben mantener 6 pies de distancia física

Prácticas recomendadas

Considere la posibilidad de instalar barreras de plástico entre los equipos cuando sea posible. Las barreras deben ser lo suficientemente altas como para bloquear eficazmente la respiración de alguien que utilice el equipo. Si se instalan barreras, deben ser limpiadas regularmente

Considere la posibilidad de establecer "zonas de entrenamiento" para fomentar el espaciado de los clientes que utilizan pesas libres, mancuernas, etc.

Se insta a utilizar métodos de pago y de registro sin contacto



NORMAS DE SEGURIDAD OBLIGATORIAS



PROTOCOLOS DE HIGIENE

Asegurar el acceso a las instalaciones de lavado de manos en el lugar, incluidos el jabón y el agua corriente, y permitir un tiempo de descanso suficiente para que los trabajadores se laven las manos con frecuencia; como alternativa se pueden utilizar desinfectantes para manos a base de alcohol con un mínimo de 60% de alcohol

Distribuir desinfectante de manos y toallitas desechables en abundancia en todo el espacio para que los trabajadores y clientes desinfecten sus manos y equipos antes y después de su uso

Las toallitas desechables deben colocarse junto a cada aparato grande (como las cintas de correr, las bicicletas, las máquinas de remo) y junto a cada zona que contenga aparatos más pequeños (como las pesas libres)

Exigir a los entrenadores que se laven las manos antes y después de cada sesión de entrenamiento y que se higienicen frecuentemente durante cada sesión

Todos los equipos deben ser desinfectados entre los usos. Ningún equipo debe ser utilizado por otro cliente o devuelto al estante de almacenamiento / contenedor sin ser desinfectado

Animar a los clientes a utilizar un solo equipo a la vez (por ejemplo, limitar el entrenamiento en circuitos o "superconjuntos" con múltiples equipos) a fin de facilitar la higienización necesaria. Las instalaciones deben proporcionar artículos de limpieza en cada equipo para que los clientes puedan limpiar entre cada uso.

Si la higienización (o la vigilancia de la misma por parte de los empleados) de cualquier equipo no es posible o práctica, este equipo debe bloquearse

Motivar a los clientes para que utilicen su propio equipo de ejercicio personal (como zapatos para correr, cuerdas para saltar, colchonetas de yoga, etc.) cuando sea posible. Si se utilizan artículos compartidos, deben ser desinfectados entre cada uso

Poner carteles visibles en todo el sitio para recordar a los trabajadores y clientes los protocolos de higiene y seguridad

Permitir que las fuentes de agua se utilicen sólo como estaciones de recarga, siempre que se pueda mantener el distanciamiento físico. Los clientes y los trabajadores deben traer sus propias botellas de agua o comprarlas en el negocio



PERSONAL Y OPERACIONES

Fomentar el ejercicio al aire libre, las clases, las sesiones, etc. cuando sea posible, siempre y cuando se mantenga un distanciamiento físico adecuado en todo momento y se higienice el equipo utilizado después de cada uso

Los entrenadores personales deben mantener una distancia de seis pies de los clientes en la medida de lo posible y deben minimizar cualquier contacto cercano prolongado. Los entrenadores personales deben usar coberturas faciales. Todos los equipos utilizados durante la sesión de entrenamiento personal deben ser desinfectados después de cada uso, o al final de la sesión si el cliente fue la única persona que utilizó el equipo durante la sesión

Proporcionar capacitación a los trabajadores sobre información y precauciones actualizadas en materia de seguridad, incluida la higiene y otras medidas destinadas a disminuir la transmisión de enfermedades, entre otras:

- El distanciamiento físico, el lavado de manos, el uso adecuado de las coberturas faciales
- Autoevaluación en casa, incluyendo controles de temperatura y de síntomas
- Reforzar que el personal no debe venir a trabajar si está enfermo
- Cuándo buscar atención médica si los síntomas se tornan graves
- Cuáles son las condiciones de salud subyacentes que pueden hacer que las personas sean más susceptibles de contraer y sufrir una afección grave del virus

Ajustar las horas y los turnos del lugar de trabajo (equipos de trabajo con diferentes horarios o llegada y salida escalonadas) para minimizar el contacto entre los trabajadores y disminuir la aglomeración

Exigir que los clientes se inscriban en las clases con antelación

Las instalaciones deben examinar a los trabajadores en cada turno asegurándose de lo siguiente:

- El trabajador no está experimentando ningún síntoma como por ejemplo fiebre (100.0 o superior), o escalofríos, tos, falta de aire, dolor de garganta, fatiga, dolor de cabeza, dolores del cuerpo, goteo/congestión nasal, pérdida de olfato o paladar, o náuseas, vómitos o diarrea
- El trabajador no ha tenido "contacto cercano" con una persona diagnosticada con COVID-19. "Contacto cercano" significa vivir en el mismo hogar que una persona con resultados positivos en la prueba de COVID-19, cuidar a una persona con resultados positivos en la prueba de COVID-19, estar a menos de 6 pies de una persona con resultados positivos en la prueba de COVID-19 durante 15 minutos o más, o haber estado en contacto directo con secreciones (por ejemplo, compartir utensilios, que le hayan tosido encima) de una persona con resultados positivos en la prueba de COVID-19, mientras esa persona tuvo síntomas
- Un médico o funcionario de salud pública local no le ha pedido al trabajador que se auto-aísle o ponga en cuarentena
- Los trabajadores que no cumplan con los criterios antedichos deben ser enviados a sus casas

Mantener un registro de trabajadores y clientes para facilitar la localización de contactos (nombre, fecha, hora, información de contacto)

Cerrar o limitar las zonas de espera y, para actividades de clases con horarios distintos, pedir a los clientes que esperen fuera o en sus vehículos hasta 10 minutos antes de su clase

Programar intervalos de 30 minutos entre las clases para permitir una limpieza a fondo y una ventilación adecuada de la sala de fitness, y para disuadir la aglomeración



NORMAS DE SEGURIDAD OBLIGATORIAS

Asignar claramente el personal responsable de la desinfección, la limpieza y la supervisión durante cada turno

Los trabajadores deben quedarse en casa si se sienten mal

Si se notifica al empleador un caso positivo en el centro de trabajo, el empleador deberá notificar a la Junta de Salud local (LBOH) en la ciudad o población donde se encuentra el centro de trabajo y cooperar con la LBOH en una medida razonable para avisar a posibles contactos e instruirles que se aíslen y se pongan en cuarentena. Se puede recomendar la realización de pruebas a otros trabajadores de acuerdo con las directrices del CDC o del DPH y/o a petición de la LBOH

Publicar un aviso para los trabajadores y visitantes con información importante sobre la salud y las medidas de seguridad pertinentes, como se indica en las [Normas de seguridad obligatorias de la Mancomunidad en el lugar de trabajo](#)

Cerrar o marcar las taquillas para imponer un distanciamiento físico de 6 pies, especialmente en el guardarropa. Las taquillas deben desinfectarse después de cada uso. Los gimnasios deben proporcionar toallitas desinfectantes cerca de las taquillas o en el guardarropa

Cerrar todas las duchas comunes e individualmente divididas. Las duchas de las piscinas pueden seguir la orientación de las piscinas en la [página web de la reapertura](#)

Exigir que las toallas se depositen en contenedores sanitarios claramente etiquetados (limpios vs. sucios). Se deben utilizar temperaturas adecuadas para lavar y secar las toallas. Los empleados deben usar el equipo de protección adecuado (guantes y cobertura facial) al manipular las toallas. Las toallas no deben ser sacudidas

Puede permitirse que se abran operaciones de servicios conexos, que deben seguir protocolos de seguridad específicos para cada sector. Algunos ejemplos son:

- Cuidado de niños en las instalaciones: Debe obedecer las directrices de cuidado de los niños
- Servicios de bar/comida: Deben obedecer las directrices de restaurantes
- Piscinas: Deben obedecer las directrices de piscinas
- Instalaciones deportivas (por ej., canchas de tenis): Deben obedecer las directrices de deportes para adultos y jóvenes
- Masaje: Debe obedecer las directrices de servicios personales de contacto cercano
- Saunas, jacuzzis y salas de vapor: No pueden abrir antes de la Fase 4

Los ventiladores no deben usarse en interiores y sólo deben usarse para clases al aire libre si se orientan en dirección contraria a otros clientes.

Para las orientaciones respecto a deportes en espacios interiores y exteriores, favor de remitirse a la [página de reapertura de la EEA](#)

Prácticas recomendadas

Considerar la posibilidad de crear "turnos" para los clientes que realizan ejercicios no estructurados (es decir, salas de pesas abiertas) utilizando un sistema de reservas para hacer cumplir los límites de ocupación

Recomendar a los trabajadores que corren un alto riesgo de contraer COVID-19 según los Centros para el Control de Enfermedades (por ejemplo, debido a la edad o a condiciones subyacentes) que se queden en casa

Recomendar a los trabajadores que comuniquen directamente al empleador los síntomas o cualquier contacto cercano con un caso conocido o sospechoso de COVID-19

Animar a los trabajadores que den positivo en el test de COVID-19 a que lo revelen al empleador con el fin de limpiar / desinfectar y rastrear el contacto

Considerar la posibilidad de reservar horas específicas de funcionamiento exclusivamente para las poblaciones vulnerables

~~Limitar el número de empleados a zonas de trabajo discretas para minimizar la coincidencia cuando sea posible~~

Limpiar las superficies que se tocan comúnmente en los baños (por ejemplo, asientos de inodoro, picaportes, tiradores de baños, lavabos, dispensadores de toallas de papel, dispensadores de jabón) con frecuencia y de acuerdo con las directrices de los CDC.

Llevar a cabo una limpieza y desinfección frecuente del lugar (al menos a diario y con mayor frecuencia de ser posible)

Llevar un registro de la limpieza que incluya la fecha, la hora y la extensión de la limpieza

Llevar a cabo una desinfección frecuente de las zonas de mucho tránsito y de las superficies de alto contacto (por ejemplo, picaportes, pasamanos, equipos, etc.)

En caso de un caso positivo de un trabajador, cliente o distribuidor, cerrar el sitio y esperar 24 horas antes de limpiar y desinfectar el espacio de trabajo de acuerdo con las orientaciones actuales de los CDC

Desinfecte todos los equipos de fitness o los objetos que se tocan mutuamente (por ejemplo, pedales de spinning, cuerdas de saltar, mancuernas, etc.) inmediatamente después de cada uso. En ningún momento los clientes deben entrar en contacto con objetos que otros han tocado sin antes ser desinfectados según las directrices del CDC

Prácticas recomendadas

Abrir ventanas y puertas para aumentar el movimiento de aire siempre que sea posible



PERSONAL Y OPERACIONES



LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN