

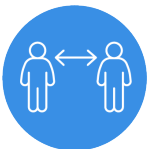
GIMNASIOS + CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Requisitos específicos de reapertura para gimnasios, centros de acondicionamiento físico, centros de recreación, instalaciones deportivas, instalaciones para ejercitarse, talleres para ejercitarse e instalaciones similares:

PROTECCIÓN DE EMPLEADO + VISITANTE



- Colocar carteles fuera de las entradas para informar a las personas que no deben entrar si están enfermas o lo han estado recientemente.
- Mantener registros adecuados, incluyendo la fecha y hora del evento, el nombre de los asistentes e información de contacto para ayudar con la localización de contactos.
- En la medida de lo posible, configurar estaciones de entrenamiento o implementar protocolos para permitir diez pies de distancia entre las personas durante las sesiones de ejercicio (o seis pies de distancia con barreras).
- Proporcionar cubiertas faciales no médicas a los empleados.
- Exigir el uso de mascarillas cuando no se pueda mantener una distancia de seis pies.
- Considerar el uso de protectores faciales cuando no se pueda mantener una distancia de tres pies.
- Capacitar sobre el uso, la utilización y el mantenimiento apropiado de las cubiertas faciales.
- Capacitar sobre la protección que proporcionan las cubiertas faciales - "Por qué es importante para su salud y la de los demás".
- Lavarse las manos con agua y jabón frecuentemente durante 20 segundos.
- Usar un desinfectante de manos con un 60 % de alcohol cuando no haya agua y jabón.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca sin haberse lavado las manos.
- Tener buenas normas de higiene respiratoria – cubrirse al toser y estornudar, y luego lavarse las manos.
- Evitar el contacto cercano con quienes estén enfermos.
- Quedarse en casa si se está enfermo.
- Reconocer los factores de riesgo y las condiciones subyacentes personales.



- Permitir que los empleados trabajen en forma remota, si es posible.
- Realizar las reuniones grandes por teleconferencia.
- Alentar a los clientes a que se conecten por teléfono o videoconferencia en lugar de tener reuniones en persona.
- Cerrar las áreas de espera para evitar las aglomeraciones en el vestíbulo. Pedir a los visitantes que se registren por teléfono o mensaje de texto y esperen en sus vehículos hasta la hora de su cita o reunión.
- Instalar barreras físicas, como protecciones y particiones contra estornudos, en la zona de recepción y otras áreas donde es difícil mantener la distancia física de seis pies.
- Proporcionar guías físicas, como cintas en los pisos y carteles en las paredes para asegurar que los visitantes permanezcan a una distancia de seis pies por lo menos en cualquiera de las filas.
- Implementar horarios de turnos rotativos cuando sea posible (p. ej., aumentar la cantidad de turnos, alternando días o semanas) para reducir la cantidad de empleados en la instalación a la misma vez.
- Hasta el máximo posible, se debe limitar la cantidad de empleados en espacios compartidos, incluyendo cocinas, salas de descanso y salas de reuniones para mantener al menos una distancia de seis pies entre los empleados.
- Reducir los tamaños de las clases, según sea necesario, para permitir al menos seis pies de separación entre las personas.



- Dirigir un protocolo de evaluación de ingreso diariamente para los trabajadores, clientes y cualquier otra persona que ingrese al edificio. La evaluación debe incluir:
- Un cuestionario que cubra síntomas y exposición potencial a personas con sospecha de tener COVID-19.
- Verificación de temperatura, si es posible (en cuanto se puedan obtener termómetros sin contacto).
- Visitar www.KentCountyBacktoWork.com para informarse sobre cómo puede participar en el programa de Control de Salud para Regresar al Trabajo del Condado de Kent (*Kent County Back to Work Health Check*).



- Tener desinfectante de manos, toallitas desinfectantes y agua y jabón disponibles fácilmente, junto con contenedores de residuos.
- Proporcionar productos de limpieza y desinfección por todo el gimnasio o la instalación donde ejercitarse para usar en los equipos.
- Desinfectar regularmente los equipos de ejercicio, en especial inmediatamente después de usarlos. Si se espera que los clientes desinfecten, colocar carteles que los animen a desinfectar los equipos antes y después de usarlos.
- Cerrar las salas de vapor y las saunas.
- Limpiar y desinfectar regularmente los espacios públicos, vestuarios y baños.
- Los artículos desechables y los materiales de desinfección usados pueden tratarse como residuos habituales, siguiendo las pautas de seguridad regulares.
- Las toallas deben lavarse y secarse con la configuración de temperatura más elevada que la tela permita. El personal debe usar guantes desechables y cubiertas faciales cuando manipule la ropa sucia.
- Aumentar el ingreso y la circulación de aire exterior tanto como sea posible abriendo ventanas y puertas, y usando ventiladores y otros métodos.
- Asegurarse de que los sistemas de ventilación funcionen adecuadamente.



- Designar un supervisor específico del sitio para que vigile y supervise la implementación de las estrategias de control de COVID-19. El supervisor debe permanecer en el sitio en todo momento durante las actividades. Se puede designar a un trabajador del sitio para que cumpla la función del supervisor.
- Alentar a los trabajadores a permanecer en casa y reportar voluntariamente a su supervisor lo antes posible si desarrollan síntomas de COVID-19.
- Cerrar la instalación de inmediato si un visitante muestra varios síntomas de COVID-19 (fiebre, falta de aire atípica, tos atípica) y realizar una limpieza profunda, de acuerdo con las pautas de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (*Centers for Disease Control and Prevention*).
- Se debe notificar a los empleados si el empleador se entera de que un individuo (incluyendo un empleado, visitante, contratista o proveedor) con un caso confirmado de COVID-19 visitó la oficina.
- Enviar a casa a los trabajadores potencialmente expuestos una vez identificado un caso positivo de COVID-19 en la instalación.
- En todos los casos, seguir las pautas para exposiciones y síntomas del personal.

QUÉ PUEDEN HACER LOS MIEMBROS/CLIENTES PARA MINIMIZAR LA TRANSMISIÓN DEL COVID-19

- POR FAVOR: Si está enfermo, quédese en casa. Si tiene fiebre, quédese en casa. Si alguien en su casa está enfermo, quédese en casa. Si tiene alergia y no puede controlar los estornudos, quédese en casa.
- Use los servicios de gimnasio/entrenamiento en línea cuando pueda.
- Use una mascarilla cuando entre, salga y se mueva en el edificio.
- Mantenga una distancia de al menos seis pies con los otros miembros y empleados cuando camine por el gimnasio en la medida de lo posible.
- Planifique con anticipación su rutina de entrenamiento para evitar la permanencia/el relacionamiento y permitir que otros miembros entrenen con una ocupación reducida y que las pautas de distanciamiento se cumplan.
- Límitese a tocar únicamente los artículos que vaya a utilizar dentro del gimnasio.
- Evite usar guantes para el levantamiento de pesas y otros artículos que no se limpien fácilmente.
- Limpie todas las partes del equipo que use antes y después de usarlas y deseche las toallitas en un recipiente de basura.
- Lávese las manos antes y después de salir del edificio si es posible. Si no, use desinfectante de manos cuando ingrese y antes de salir del edificio.
- Recuerde los requisitos de distanciamiento en los vestuarios.

MÁS RECURSOS PARA GIMNASIOS + CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Michigan.gov/MIOSHA

Association of Fitness Studios (*Asociación de Talleres de Acondicionamiento Físico*):

<https://member.afsfitness.com/content/crisis-management-resources>.