



COVID 19

Guías Técnicas

Recomendaciones

Para personal de gimnasios, clubes, centros deportivos y recreativos.

RECOMENDACIONES PARA PERSONAL DE GIMNASIOS, CLUBES, CENTROS DEPORTIVOS O RECREATIVOS

1. ASPECTOS FORMALES PARA EL ARMADO DE UN PROTOCOLO

Colocar en la carátula los datos de la firma y del establecimiento, como mínimo Razón social, CUIT, dirección, localidad, provincia, CP, horarios/turnos habituales de trabajo, cantidad de trabajadores, datos y firma del responsable de Seguridad e Higiene.

Hacer referencia a la normativa aplicable, como por ejemplo:

Ley 20.744 de Contrato de Trabajo. · Ley 19.587 de Higiene y Seguridad en el Trabajo. · Ley 24.557 de Riesgos del trabajo. · Ley 27.541 de Solidaridad Social y Reactivación Productiva en el marco de la Emergencia Pública. · Decreto N° 351/1979: reglamentario de la Ley N° 19.587. · Decreto 617/97. Decreto N° 260/2020: Declaración de la emergencia sanitaria por el Poder Ejecutivo Nacional como consecuencia de la pandemia del Coronavirus. · Decreto N° 297/2020 y sus normas complementarias y/o modificatorias: Ordenamiento del Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio en todo el territorio nacional, junto con sus excepciones y los servicios considerados esenciales. · Decreto 367/2020: Consideración de COVID-19 como Enfermedad de carácter profesional no listada. · Resoluciones N° 568/2020 y N° 627/2020 del Ministerio de Salud de la Nación: Se establecen medidas obligatorias y recomendaciones a fin de prevenir y evitar la propagación del Covid-19. · Resolución N° 29/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo: Se determina la implementación obligatoria de afiches informativos sobre medidas de prevención específicas relativas al Covid19, y aprobación del documento "Recomendaciones y medidas de prevención en ámbitos laborales". · Resolución 21/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo: sobre Teletrabajo en el marco de la Emergencia Sanitaria. · Resolución 38/2020 de la Superintendencia de Riesgos del Trabajo: reglamentaria del DNU 367/2020. · Disposición GG - SRT N° 05/2020: sobre recomendaciones especiales para trabajos exceptuados del cumplimiento del aislamiento social, preventivo y obligatorio; recomendaciones para el desplazamiento desde y hacia el trabajo, uso de elementos de protección personal y correcta colocación y retiro del protector respiratorio.

Todo ello sin perjuicio de lo que establezca la autoridad sanitaria local.

2. COVID-19 CONTAGIO Y PREVENCIÓN

Para el armado del protocolo, hacer una breve descripción del COVID-19.

El virus se contagia por vía aérea, cuando una persona portadora del virus tose o estornuda y segrega pequeñas gotas. Al entrar en contacto con los ojos, la boca o la nariz de otras personas se produce el contagio. El virus no permanece suspendido en aire, pero sí puede vivir por ciertos períodos de tiempo sobre cualquier tipo de superficies.

Los síntomas más frecuentes son fiebre, cansancio, tos seca, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, dolor de garganta, pérdida súbita del gusto o del olfato. Además, algunos pacientes pueden presentar congestión nasal, rinorrea, dolor de cuerpo, diarrea o cefalea.

El virus presenta una estructura lipídica (la cubierta que lo envuelve) que lo hace muy soluble a soluciones jabonosas. Por eso, la principal medida de prevención individual es el lavado de manos (complementada, en

forma secundaria, por el alcohol al 70%) y la principal medida colectiva es la “técnica de doble balde - doble trapo”:

- Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas con agua y detergente de uso común.
- En el balde N.º 1 agregar agua y detergente.
- Sumergir el trapo N.º 1 en balde N.º 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, instrumental de trabajo etc.). Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- En el balde N.º 2 (limpio) agregar agua, colocar 100 ml de lavandina, sumergir trapo N.º 2, escurrir y friccionar en las superficies. Si la concentración es de 55 gr/litro, 100 ml de lavandina rinden para 10 litros de agua.
- Enjuagar con trapo N.º 2 sumergido en balde N.º 2 con agua.
- Dejar secar

3. RECOMENDACIONES GENERALES PARA TODAS LAS ACTIVIDADES

- Reforzar todas las medidas de higiene personal.
- Lavado frecuente de manos durante la jornada y especialmente:
 - Antes y después de manipular basura, desperdicios, alimentos o de comer.
 - Luego de tocar superficies públicas (mostradores, pasamanos, picaportes, barandas, etc.), manipular dinero, tarjetas de crédito / débito, llaves, animales, etc.
 - Después de utilizar instalaciones sanitarias.
 - Después de estar en contacto con otras personas.
- Mantener una distancia mínima de 2 metros entre personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Usar protección (barbijo y/u ocular) cuando haya riesgo de salpicaduras o gotas (por ejemplo: sangre, fluidos del cuerpo, secreciones y excreciones).
- No compartir elementos de uso personal (vasos, cubiertos, mate, elementos de higiene, etc.) en comedores o durante la jornada laboral.
- Mantener todos los lugares ventilados.
- Reforzar las rutinas de limpieza y desinfección de los locales antes de comenzar a trabajar y al terminar.
- Limpiar todas las superficies de trabajo y pisos con agua y jabón, solución con lavandina o alcohol al 70%, incluyendo todas aquellas superficies que se tocan (picaportes, botoneras de ascensores, teclados, cajas, etc.).
- Limpiar y desinfectar las herramientas y materiales de trabajo antes y después de trabajar o frente al cambio de turno. Lo mismo con los vehículos y otros elementos de uso compartido (limpiar y desinfectar frente al cambio de personal). En lo posible, evitar el uso compartido.
- Las tareas de fumigación o limpieza y desinfección deben seguir las medidas de seguridad e higiene propias de la tarea.
- Garantizar la provisión de agua potable en cantidades suficientes para hidratarse, higienizar y desinfectar.
- Reducir al mínimo la dotación.
- Mantener la distancia de 2 metros entre los trabajadores en todo momento.
- Separar al trabajador de otras personas o del público mediante mamparas, pantallas o cortinas adecuadas, en la medida en que sea posible.
- Limitar el ingreso de público a lugares de atención o de visitantes (familiares de detenidos, personas que ingresan a una sala de espera, etc.). Hay que indicar que aguarden en la vía pública manteniendo la distancia,

no permitir el ingreso de acompañantes innecesarios, establecer cupos máximos de ingreso, son algunas de las medidas a evaluar.

- Proveer a los trabajadores de elementos de higiene (agua y jabón, alcohol en gel, otros) y seguridad según corresponda a sus actividades (guantes descartables, barbijo descartable, protección ocular, otros) y capacitarlos en su correcta colocación, retiro, disposición, mantenimiento.
- Los EPP (elementos de protección personal) son individuales, no se comparten.
- Los EPP de protección contra el coronavirus deben ser descartables, en lo posible, y no interferir con otros EPP necesarios para realizar la tarea en forma segura.
- Higienizar y desinfectar los guantes descartables, especialmente cuando hay interacción con público o intercambio de objetos (tarjetas, dinero, mercadería).
- Reducir al mínimo el traslado de personal, realizando la higiene y desinfección antes y después de cada traslado. Minimizar el uso de transporte público.
- Reforzar las condiciones de higiene de los espacios comunes particularmente comedores y sanitarios, aumentando la frecuencia de higiene y desinfección. Establecer turnos para que haya menos personas utilizándolos en forma simultánea. No compartir utensilios.
- En caso de ser necesario el acercamiento por entrega de materiales/mercancías y/o alimentos, se debe asignar un lugar para dejarlos con un mecanismo de aviso a fin de que otro trabajador espere y lo retire oportunamente, minimizando el acercamiento y contacto entre personas. Este lugar se deberá higienizar constantemente.
- Para mercadería transportada en camiones: coordinar ingresos y egresos de los mismos para evitar congestiones y minimizar los tiempos de carga, descarga y espera. Se recomienda que la espera del chofer sea dentro del camión.
- Mantener la limpieza de los depósitos de residuos, higienizándolos con agua y jabón, o soluciones desinfectantes. Establecer protocolos específicos de acción en caso de tratamiento de residuos contaminados. Señalizar lugares destinados a la disposición de los elementos de higiene, desinfección y EPP descartados.

Los servicios de Higiene y Seguridad en Trabajo, y de Medicina Laboral deberán evaluar las condiciones particulares del establecimiento y recomendar las medidas específicas que correspondan implementar en cada caso, así como también analizar los procesos de trabajo y otros elementos del sistema de gestión para sugerir adaptaciones. Los servicios serán responsables de la capacitación al personal.

4. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS PARA LA ACTIVIDAD

El personal y los proveedores deben tener un control sanitario antes del acceso al local.

El staff (administrativo, deportivo y de soporte) deberá estar equipado con barbijo, tapaboca y/o mascarilla, guantes y antiparras o máscara facial, mientras se encuentren dentro de las instalaciones. Dichos elementos deberán ser provistos por el Empleador.

Habilitar un sistema de asignación de turnos virtual / telefónico que garantice una cantidad adecuada de personas entrenando, en relación a las dimensiones del local (4m² por persona), la ventilación y otros parámetros relevantes. Llevar, a partir del sistema, un registro con nombre y número de teléfono de los clientes y/o usuarios para poder contactar en caso de necesidad (rastreo de contactos).

Habilitar un sistema de pagos electrónicos para evitar el intercambio de dinero o tarjetas de crédito, biromes u otros elementos de escritura.

En caso de que las autoridades de la jurisdicción lo permitan, los mayores de 60 años deberán contar con turnos exclusivos.

La reactivación de deportes de contacto (artes marciales o boxeo) o clases grupales (danza, spinning) estará supeditada a la evolución de la situación sanitaria y las indicaciones de las autoridades.

Colocar señalética para guiar el flujo de personas y las distancias dentro del establecimiento. Disponer cartelería (fija o digital) con información de prevención y salud (ej. síntomas, lavado de manos, medidas preventivas).

Habilitar una sala para aislamiento de personas con síntomas durante la jornada. Equiparla con barbijos, alcohol en gel y toallas de papel descartables.

Intensificar todas las rutinas de limpieza y desinfección.

Airear las salas y/o salones, de manera natural (abrir ventanas, puertas, extractores de aire). No utilizar aire acondicionado o ventiladores.

Se dispondrá de dos trapos de piso y/o similares (alfombras de tela de algodón o toalla) embebidos con lavandina diluida en agua en la proporción de 1/100%, colocado uno hacia el exterior de la puerta de acceso y otro hacia el interior del local, a los fines de la desinfección de los calzados de los concurrentes. Los mismos deberán ser reenjuagados en la preparación sanitizante cada diez clientes que ingresen al local.

Controlar la temperatura corporal para el ingreso de los clientes y/o usuarios, entrenadores, administrativos y proveedores.

Habilitar un lavamanos en la entrada de cada gimnasio, con disponibilidad de agua y jabón líquido, alcohol en gel, toallitas de papel desechables, basurero (con pedal preferentemente).

Las personas que ejerciten deberán, al retorno, presentar obligatoriamente un certificado médico para el ingreso al gimnasio y una declaración jurada de salud (con el compromiso de mantenerla actualizada). Los turnos se concertarán previamente por medios digitales o telefónicos.

Concurrirán con el pelo recogido y sin accesorios (relojes – excepto de entrenamiento-, joyas) y contarán con un kit de aseo propio: tapabocas (guardar en bolsa plástica cerrada durante el entrenamiento), toallas personales, termómetros o botellitas de agua personales, alcohol al 70% con atomizador, papel desechable.

Las personas no podrán concurrir con acompañantes ni permanecer en las instalaciones luego de terminado el turno de entrenamiento.

Las áreas comunes estarán deshabilitadas (cafetería, bar) y solo venderán alimentos o bebidas para llevar (siempre en botellas individuales o vasos descartables).

Las duchas y saunas estarán deshabilitadas. Se sugerirá a los clientes ducharse en sus domicilios.

El aforo máximo de vestuarios y sanitarios estará indicado con un cartel a la entrada y deberá ser, como mínimo, de 1 persona cada 4 metros cuadrados. Los espacios para el cambio de ropa estarán señalizados para mantener la distancia.

Realizar un control y registro diario de todos los procesos instalados en el marco de este protocolo: filtro de ingreso, provisión de insumos para lavado o higiene, señalética para facilitar el distanciamiento físico, clausura de áreas comunes, correcto uso de mascarillas, etc.

ENTRENAMIENTO:

- Realizar la desinfección de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, elípticas, mancuernas, kettlebell o pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) al inicio y al final de su uso en cada clase.
- Establecer que durante la práctica del entrenamiento la distancia mínima entre los clientes y/o usuarios y entrenadores sea de 2 metros de distancia.
- No compartir los implementos (colchonetas, cintas de suspensión, mancuernas, kettlebell o pesas rusas, pelotas medicinales, etc.) con otros clientes y/o usuarios sin la previa desinfección de los materiales.
- Utilizar mascarilla, en forma obligatoria para los entrenadores en el momento de las clases de entrenamiento. Para los clientes y/o usuarios es opcional en el momento del entrenamiento.
- Establecer un periodo máximo de 50 minutos para la duración del entrenamiento de cada cliente y/o usuario, para poder cumplir con las medidas requeridas de limpieza y desinfección de los elementos de entrenamiento y maquinarias.

DECLARACION JURADA DE SALUD (MODELO)

Yo....., con DNI
N°....., de.....años de edad, con domicilio en las calle
..... de la Ciudad de....., Partido de.....Provincia
de..... declaro que me han informado y explicado suficientemente los beneficios y posibles
riesgos de la práctica de deporte. Entiendo que nos encontramos en el curso de una pandemia por COVID-19,
una enfermedad producida por un virus que se contagia de una persona a otra. Incluso personas que aparentan
estar completamente sanas pueden transmitir el virus. Esta enfermedad puede tener complicaciones e inclusive
provocar la muerte. Entiendo que ninguna persona puede estar segura de no estar infectada. Además, se me ha
explicado claramente que, aunque se tomen absolutamente todas las medidas recomendadas, no hay seguridad
absoluta de que yo no me pueda enfermar. Para disminuir estos riesgos, los profesionales y todos los funcionarios
que estén en contacto conmigo tomarán medidas de protección. Confirmando que toda la información que he
proporcionado al recinto deportivo y sus colaboradores es completa y verdadera. Asisto voluntariamente a este
recinto deportivo, y declaro que no he tenido signos/síntomas compatibles con COVID-19 en los últimos 14 días.
Me encuentro sin tos, dolor de garganta, congestión/secreción nasal, dificultad respiratoria, fiebre, escalofríos,
dolores musculares, pérdida de olfato (anosmia) y/o pérdida del gusto (disgeusia). Así mismo, declaro que no he
tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con COVID-19. Doy fe de no haber omitido o alterado
datos al exponer mis antecedentes clínicos actuales. Si llego a tener cualquiera de estas manifestaciones, o entrar
en contacto con otra persona que las tuviere, me comprometo a avisar inmediatamente al personal del recinto
deportivo.
Firma.....
Aclaración.....

5. PLAN DE CONTINGENCIA

El Plan de Contingencia tiene como objetivo anticiparse a posibles situaciones de riesgo, de manera que si éstas llegan a producirse, el impacto negativo sea el menor posible.

Si hay personas con algún tipo de síntoma (respiratorios o fiebre), informar a su responsable directo y autoaislarse en su domicilio durante dos semanas o hasta su completa recuperación. Si se tienen dudas, tomarse la temperatura y si es superior a 37.5 °C quedarse en casa, abstenerse de ir al trabajo. Informar a la empresa según lo definido en el punto anterior.

Ante una situación de ser caso confirmado o sospechoso (investigado) de COVID-19, abstenerse de asistir al trabajo hasta que se confirmen resultados negativos o hasta que las autoridades sanitarias den por resuelta la infección, según el caso.

Las personas que hayan tenido contacto con personas que hayan viajado o con casos confirmados o probables y con síntomas, deben quedarse en su casa, aislarse y avisar rápidamente los servicios de salud y al superior inmediato o persona designada por el empleador a tal efecto.

Mantenerse actualizado, en la página del Ministerio de Salud, acerca de la definición de caso sospechoso y contacto estrecho.

Contar con una Declaración Jurada de Salud para administrar al personal a medida que retome las actividades (sea la primera vez que concurre o diariamente al ingreso). Las preguntas orientativas pueden ser: ¿Ha viajado internacionalmente en los últimos 14 días? • ¿Ha tenido contacto con un caso confirmado o una persona bajo investigación por COVID-19? • ¿Actualmente usted presenta síntomas no habituales como: fiebre, tos, dolor de garganta o falta de aliento? Si ha respondido afirmativamente alguna de las preguntas anteriores, el trabajador es considerado como un posible caso sospechoso. Si todas las respuestas fueron negativas el trabajador puede ingresar al establecimiento y comenzar con su jornada laboral.

En caso de detectar caso sospechoso se deberá: a. Aislar al trabajador. b. Entregarle un barbijo. c. Evitar tocar sus pertenencias. d. Solicitar inmediatamente atención médica y seguir las pautas que le sean indicadas al teléfono que indique la autoridad sanitaria de su jurisdicción, a saber: 107 CABA, 148 Provincia de Buenos Aires. Los teléfonos de contacto del resto de las jurisdicciones podrá encontrarlos en el siguiente link <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/telefonos> e. Evitar contacto con el trabajador hasta que el sistema de emergencia de las indicaciones correspondientes. f. Lavar las manos con agua y jabón, y/o alcohol en gel.

Acciones posteriores: una vez que el trabajador considerado sospechoso se retiró de las instalaciones, se deberá realizar la limpieza y desinfección de todas las cosas que hayan estado en contacto con el trabajador ej: (picaportes, sillas, máquinas, herramientas, etc). Si hubiera personas que por su trabajo o por las precauciones implementadas, no tuvieron contacto estrecho con la persona enferma, posiblemente las autoridades analicen la posibilidad de la continuidad laboral.

Las acciones enunciadas en relación al trabajador son de aplicación para el caso que surjan síntomas con clientes u otras personas dentro del establecimiento.

El empleador deberá exhibir en lugar visible afiche Res SRT 29/2020 – Afiche informativo sobre medidas de prevención específicas acerca del Coronavirus COVID-19.

Fuentes

SUPERINTENDENCIA DE RIESGOS DEL TRABAJO - RECOMENDACIONES ESPECIALES PARA TRABAJOS EXCEPTUADOS DEL CUMPLIMIENTO DE LA CUARENTENA

<https://www.argentina.gob.ar/srt>

<http://www.uart.org.ar/~uart/recomendaciones-por-actividad-2/>

