

# Lista de verificación general sobre COVID-19 para gimnasios

2 de julio de 2020

Esta lista de verificación tiene la finalidad de ayudar a los gimnasios a implementar sus planes para prevenir la propagación del COVID-19 en el lugar de trabajo y es complementaria a la [Guía para gimnasios](#). Esta lista de verificación es un resumen e incluye explicaciones breves de algunas partes de la guía. Familiarícese con la guía antes de usar esta lista de verificación.



## Contenido del plan específico del lugar de trabajo escrito

- ☐ Las personas responsables de implementar el plan.
- ☐ Una evaluación de riesgos y las medidas que se llevarán a cabo para evitar la propagación del virus.
- ☐ Uso de mascarillas, de acuerdo con la [Guía del CDPH](#).
- ☐ Capacitación y comunicación con los trabajadores y sus representantes sobre el plan.
- ☐ Un proceso para verificar el cumplimiento y para documentar y corregir las deficiencias.
- ☐ Un proceso para investigar casos de COVID, alertar al departamento de salud local, e identificar y aislar contactos cercanos del lugar de trabajo y trabajadores infectados.
- ☐ Protocolos cuando un lugar de trabajo tiene un brote, de acuerdo con la [Guía del CDPH](#).



## Temas para la capacitación de trabajadores

- ☐ Información sobre el [COVID-19](#), cómo prevenir la propagación y quiénes son especialmente vulnerables.
- ☐ Autoevaluación en la casa, lo que incluye controles de temperatura o de síntomas con las [pautas de los CDC](#).
- ☐ La importancia de no ir a trabajar si los empleados tienen síntomas de COVID-19 según lo indicado por los CDC, como tos, fiebre, dificultad para respirar, escalofríos, dolor muscular, dolor de cabeza, dolor de garganta, pérdida reciente del gusto o del olfato, congestión o secreciones nasales, náuseas, vómitos o diarrea, o si ellos o alguien con quien estuvieron en contacto fueron diagnosticados con COVID-19.
- ☐ Regreso al trabajo después de un diagnóstico de COVID-19 solo cuando hayan pasado 10 días de la aparición de los síntomas y 72 horas sin fiebre.

- ☐ Cuándo buscar atención médica.
- ☐ La importancia del lavado de manos.
- ☐ La importancia del distanciamiento físico, ya sea dentro o fuera del trabajo.
- ☐ Uso correcto de las mascarillas de tela, incluida la información de la [Guía del CDPH](#).
- ☐ Información sobre los beneficios de licencia, incluida la [Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus](#) y los beneficios de compensación para trabajadores según el [Decreto ejecutivo N-62-20](#) del gobernador, mientras esté en vigencia el decreto.
- ☐ Capacitación de cualquier contratista independiente y trabajador temporal o por contrato sobre estas políticas, y verificación de que cuenten con los EPP necesarios.



## Evaluaciones y medidas de control individuales

- ☐ Evalúe los síntomas y realice controles de temperatura.
- ☐ Incentive a los trabajadores que estén enfermos o que presenten síntomas de COVID-19 a quedarse en casa.
- ☐ Proporcione a los trabajadores todos los EPP necesarios, como protección ocular y guantes, y asegúrese de que los usen.
- ☐ Fomente el lavado de manos frecuente y el uso de desinfectante para manos.
- ☐ Proporcione a los trabajadores guantes descartables como complemento al lavado de manos frecuente para tareas como la manipulación de artículos que se toquen con frecuencia o la realización de la evaluación de los síntomas.
- ☐ Si es un espacio cerrado, los trabajadores y clientes deben usar mascarillas en todo momento, excepto en las duchas.
- ☐ Use un sistema de reservas y pídale a los clientes que hicieron reservas, 24 horas antes de su llegada programada, que cancelen la reserva si ellos o algún miembro del grupo familiar tienen síntomas, estuvieron enfermos o estuvieron expuestos a alguien enfermo.
- ☐ Se debe controlar la temperatura o los síntomas de los clientes y se les debe pedir que usen desinfectante para manos y mascarillas de acuerdo con la guía del CDPH.
- ☐ Se deben colgar carteles en todas las entradas y en lugares estratégicos y muy visibles, para recordarles a los trabajadores y al público que usen mascarillas y practiquen el distanciamiento físico.



## Protocolos de limpieza y desinfección

- ☐ Limpie en profundidad las áreas con mucho tránsito.
- ☐ Desinfecte con frecuencia las superficies de uso común.
- ☐ Limpie y desinfecte los equipos compartidos entre cada uso.
- ☐ Asegúrese de poner desinfectante para manos y paños desinfectantes a disposición de los clientes y empleados, en todo el gimnasio.
- ☐ Asigne tiempo para que los trabajadores implementen las prácticas de limpieza durante su turno.

- ☐ Capacite a todos los trabajadores sobre el uso de limpiadores multiuso y desinfectantes, y cuente con un suministro adecuado. Siga las pautas de los CDC para la limpieza y la desinfección. Siga los requisitos de Cal/OSHA y las instrucciones del fabricante para el uso seguro. Proporcione todos los equipos de protección personal necesarios.
- ☐ Asegure una ventilación adecuada en las áreas que se están desinfectando.
- ☐ Limpie diariamente las tomas y salidas de aire del sistema de climatización.
- ☐ Proporcione artículos de primeros auxilios.
- ☐ Recuérdeles a los clientes que se mantengan a seis pies de distancia de los conserjes y guardias. Consulte periódicamente con dichos trabajadores para asegurarse de que los visitantes respeten este protocolo.
- ☐ Ofrezca productos de desinfección en todo el gimnasio y proporcione desinfectantes de manos personales a los miembros del personal que interactúan de forma regular con los clientes, como el personal de la recepción.
- ☐ Solicite a los clientes que desinfecten los equipos de ejercicio individuales con los paños desinfectantes proporcionados antes y después del uso.
- ☐ Si los miembros no pueden desinfectar los equipos después del uso o no están dispuestos a hacerlo, proporcione etiquetas "listo para limpiar" para que coloquen en los equipos después del uso.
- ☐ Proporcione recipientes para desechos recubiertos, que no requieran contacto.
- ☐ Aliente a los clientes a traer sus propias toallas y colchonetas.
- ☐ Implemente un sistema de registro para que los clientes utilicen los equipos y accesorios pequeños, como las bandas de ejercicios, cuerdas y colchonetas, y limpie y desinfecte los artículos tras su devolución.
- ☐ Asegúrese de que todos los sistemas de agua sean seguros para minimizar el riesgo de la enfermedad del legionario.
- ☐ Instale dispensadores de agua automáticos sin contacto para utilizar con botellas de agua personales reutilizables o vasos de papel descartables de uso único, o distribuya botellas de agua plásticas individuales.
- ☐ Aliente a los clientes a traer sus propias toallas y colchonetas.
- ☐ Para los elementos que deban lavarse y se utilicen en las instalaciones, siga las pautas de los CDC. Proporcione un recipiente cerrado donde los clientes puedan colocar las toallas y otros elementos usados. Guarde toda la ropa blanca lavada en un lugar limpio y cubierto. Proporcione guantes a los trabajadores que manipulan ropa sucia o que se encargan del lavado, y asegúrese de que los usen.
- ☐ Retire las revistas, los libros, las estaciones de agua de autoservicio (a menos que sean sin contacto) y otros elementos para clientes.
- ☐ Evite los apretones de manos, chocar los puños o los codos, y otros contactos físicos.
- ☐ Evite compartir herramientas, teléfonos y artículos de oficina. Nunca comparta el EPP.
- ☐ Use productos aprobados contra el COVID-19 de la lista de productos [homologados por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA\)](#) y capacite a los

trabajadores sobre los riesgos químicos, las instrucciones de los productos, los requisitos de ventilación y los requisitos de Cal/OSHA.

- ☐ Siga los [métodos de limpieza seguros para asmáticos](#) recomendados por el CDPH.
- ☐ Limpie los pisos con una aspiradora con filtro HEPA u otros métodos que no dispersen patógenos en el aire.
- ☐ Considere realizar mejoras en el filtrado de aire y la ventilación.
- ☐ Coloque carteles en todo el gimnasio para enfatizar las medidas básicas de prevención de infecciones, como la importancia de usar mascarillas y lavarse las manos frecuentemente.



## Pautas de distanciamiento físico

- ☐ Implemente medidas para separar físicamente a las personas al menos a seis pies, como divisiones físicas o indicaciones visuales (por ejemplo, barreras de Plexiglás en las áreas de recepción, o carteles para indicar dónde pararse al esperar para usar los equipos).
- ☐ Separe los equipos, al menos, a seis pies.
- ☐ Establezca horarios especiales para personas vulnerables o de alto riesgo.
- ☐ Adapte las reglas de ocupación máxima y limite la cantidad de clientes que se admitirán en las instalaciones por vez.
- ☐ Use un sistema de reservas en línea.
- ☐ Utilice patrones de tránsito a pie de una sola mano en todo el gimnasio con indicaciones visuales.
- ☐ Retire los muebles de uso común y cierre las áreas de reunión para miembros.
- ☐ Separe los casilleros disponibles en los vestuarios.
- ☐ Separe los equipos y las máquinas, al menos, seis pies o deje algunos fuera de servicio.
- ☐ Modifique la oferta de entrenamiento personal y las clases grupales para permitir el distanciamiento físico.
- ☐ Adapte las reuniones de los trabajadores en persona para garantizar el distanciamiento físico u organice reuniones virtuales.
- ☐ Ofrezca la modificación de las responsabilidades a los trabajadores que la soliciten.
- ☐ Escalone los descansos de los trabajadores en cumplimiento de los reglamentos sobre salarios y horarios para mantener el distanciamiento físico.
- ☐ Cierre las salas de descanso, use barreras o aumente la distancia entre las sillas. Cree áreas de descanso en el exterior con sombrillas y asientos para garantizar el distanciamiento físico.

## Consideraciones adicionales para instalaciones de baños y duchas compartidas

- ☐ Limpie los baños y los vestuarios compartidos, como mínimo, dos veces por día.
- ☐ Elabore y publique un cronograma de limpieza para los baños y los vestuarios.
- ☐ Asegúrese de que las instalaciones sanitarias estén en funcionamiento y abastecidas en todo momento.
- ☐ Instale dispositivos manos libres, como sensores de movimiento en lavabos y dispensadores de jabón.
- ☐ Asegúrese de que las puertas de los baños con varios compartimientos se puedan abrir y cerrar sin tocar los picaportes o dispositivos de apertura. De no ser así, coloque un receptáculo de residuos junto a la puerta para que se pueda desechar la toalla de papel que se usa para abrir la puerta.
- ☐ Informe a los clientes que los lavabos pueden ser una fuente de infección, por eso no deben colocar los cepillos de dientes y otros artículos directamente sobre las mesadas.
- ☐ Permita el uso de las duchas, únicamente, si hay divisiones en las instalaciones de las duchas. De lo contrario, restrinja el uso para mantener el distanciamiento físico.
- ☐ Coloque información en los baños para mostrar cómo lavarse las manos correctamente.

# Consideraciones adicionales para piscinas y lugares acuáticos

- ☐ Siga las pautas de los CDC para garantizar que las piscinas y las atracciones acuáticas estén limpias y desinfectadas correctamente.
- ☐ Cierre los toboganes, juegos en el agua y otras atracciones acuáticas hasta que dichas actividades se puedan reanudar.
- ☐ Cierre los saunas, las salas de vapor y las bañeras con hidromasaje hasta que dichas actividades se puedan reanudar.
- ☐ Informe a los trabajadores y clientes que no deben usar mascarillas mientras están en el agua, pero que el resto del tiempo deben utilizarlas de acuerdo con la Guía para el uso de mascarillas del CDPH.
- ☐ Mantenga los niveles de desinfectante y pH adecuados.
- ☐ Asegúrese de que el uso y almacenamiento de desinfectantes sea seguro y correcto.
- ☐ Elabore un sistema para distinguir los muebles y los equipos que ya se limpiaron de los que todavía no.
- ☐ Si proporcionará toallas, lávelas con agua a la temperatura más elevada posible, conforme a las instrucciones del fabricante, y séquelas por completo. Manipule las toallas con guantes descartables tocándolas lo menos posible.
- ☐ Recomiende a las personas que no compartan elementos.
- ☐ Asegúrese de que la instalación cuente con los equipos adecuados para los clientes, a fin de evitar que se compartan. Limpie y desinfecte los objetos después de cada uso.
- ☐ En los lugares acuáticos cubiertos, haga que circule el aire exterior lo máximo posible, a menos que esto represente un riesgo de seguridad.
- ☐ Cambie la disposición de la terraza y otras áreas alrededor de la piscina para garantizar que pueda cumplirse el distanciamiento físico en las áreas para sentarse y pararse.
- ☐ Proporcione indicaciones físicas o visuales para que las personas permanezcan al menos a seis pies de distancia entre sí, tanto dentro como fuera del agua.
- ☐ Instale barreras físicas impermeables donde los trabajadores y clientes deben interactuar y sea difícil mantener el distanciamiento físico.
- ☐ Use un sistema de reservas para el uso de la piscina.
- ☐ Designe trabajadores que no sean guardavidas para que controlen el lavado de manos, el uso de mascarillas de tela y el distanciamiento físico.

## Consideraciones adicionales para el servicio de comidas (incluso barras de jugos, bares y concesiones) y la venta minorista

- ☐ Ponga en funcionamiento los servicios de comida conforme a las reglas y las pautas actuales para dichos establecimientos.
- ☐ Dígales a los clientes que pidan la comida en línea o por teléfono, y permita que la retiren. Si no es posible pedir la comida anticipadamente, asegúrese de que las personas que esperan en fila para pedir puedan mantener el distanciamiento físico.
- ☐ Venda comida preenvasada y envuelta individualmente siempre que sea posible. Envuelva los cubiertos de metal y plástico individualmente con una servilleta.
- ☐ Fomente el uso de tarjetas de crédito o acepte el pago telefónico. Limpie con un paño el sistema de pago entre los usos.

