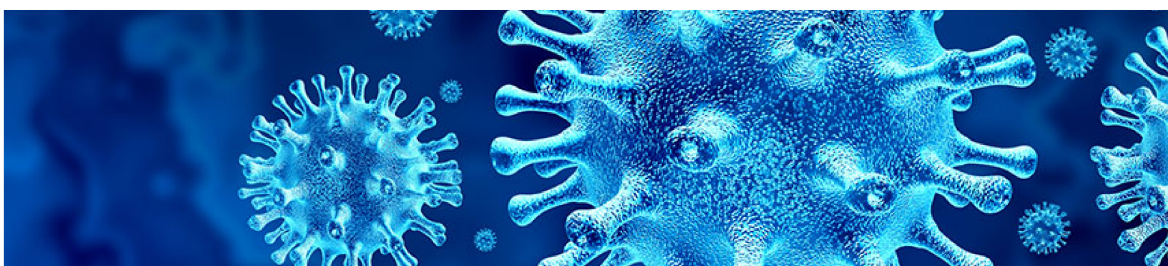


# MUNICIPALIDAD DE PARANÁ

Dirección General de Habilitaciones,  
Concesiones y Uso de los Espacios Públicos

*“Gimnasios y Protocolo Sanitario en el marco de la  
pandemia por COVID-19”*



*Documento elaborado por la Coordinación Técnica del Cuerpo  
de Inspectores*

---

## ÍNDICE

Índice .....	ii
Introducción .....	1
Tratamiento de la flexibilización de la cuarentena .....	3
Consideraciones iniciales .....	3
Sobre los gimnasios .....	3
Modelo de protocolo sanitario y dinámico para gimnasios.....	5
Exhibición.....	5
De la actividad prevista.....	5
Control de acceso de las personas al gimnasio .....	7
Medidas sanitarias y de seguridad generales en el gimnasio .....	8
Medidas de prevención de las personas .....	9
Medidas de prevención específicas del personal .....	9
Medidas de prevención específicas de los clientes .....	10
Implementación de zonas de bioseguridad .....	11
Vestimenta - Elementos de Protección Personal.....	14
Medidas específicas de protección.....	14
Plan de contingencia.....	14
Otros .....	15
Referencias bibliográficas .....	16
Páginas web consultadas .....	16

## INTRODUCCIÓN

Durante una reunión en la Organización Mundial de la Salud en Ginebra a principios de 2018 un grupo de expertos acuñó el término “enfermedad X” (*disease X*) en su listado de patógenos infecciosos. Se hablaba de “la próxima pandemia”, una gran amenaza para la salud global por su potencial epidémico (<https://gacetamedica.com>, 2020).

El COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva (OMS, 2020). Se transformó en pandemia el 11 de marzo del corriente año y tan rápidamente que los organismos sanitarios no han tenido tiempo de reflexionar sobre lo dicho en el párrafo antecedente.

Un extracto del diario La Nación del 18 de marzo de 2020 sobre un artículo de John Ioannidis, profesor de medicina, epidemiología y salud de la población refería a nivel global:

*“[...] carecemos de evidencia confiable sobre cuántas personas han sido infectadas con SARS-CoV-2 o que continúan infectadas. Se necesita mejor información para guiar las decisiones y acciones de importancia monumental y para monitorear su impacto.*

*En ausencia de datos, el razonamiento de preparación para el peor escenario conduce a medidas extremas de distanciamiento social y bloqueos.*

*Allanar la curva para evitar abrumar al sistema de salud es conceptualmente sólido [...].”*

En Argentina, por el Decreto N°260/20 se amplió en nuestro país la emergencia pública en materia sanitaria establecida por la Ley N° 27.541 por el plazo de un año. A través del Decreto N°297/20, se estableció una medida de aislamiento social, preventivo y obligatorio, que ha sido prorrogada sucesivamente por los Decretos N°325/20, N°355/20, N°408/20, N°459/20 y N°493/20 hasta el 7 de junio de 2020, inclusive.

En Entre Ríos, el Decreto N°603/20 del Poder Ejecutivo adhiere a las medidas nacionales. A su vez, se vale de la Constitución Provincial, el Art. N°240, inc. 21, ptos. b) y c) y de la Ley Provincial N°10.027, Art. N°11 inc. c), ptos. 1, 2 y 5.

Las estrategias de respuesta sanitaria, o el conjunto de políticas públicas, como se entiende del párrafo anterior, han sido estrictas y de una gestión rápida de la crisis (Baruj *et al*, 2020). Se adoptaron medidas restrictivas con la aparición de los primeros casos. Además de la cuarentena, otras medidas implementadas fueron: distanciamiento personal, cancelación de ciertas actividades, teletrabajo y suspensión de clases, prohibición de circulación a nivel general o por zonas, uso de barreras físicas personales (máscaras faciales, barbijos y guantes).

La evolución de la tasa de contagios en Argentina es un buen ejemplo de lo importante que es actuar con precisión y de forma temprana: la serie de medidas paliativas adoptadas por el gobierno es exitosa para alcanzar un período de crecimiento estacionario. Esto ha sido de tal forma que, incluso, la OMS lo ha reconocido (Dinatale, 2020).

---

En ese marco, a través de diversas decisiones administrativas se ampliaron las excepciones dispuestas inicialmente para contrarrestar los efectos negativos del paro en la economía. Decisiones Administrativas Nacionales como la 429/2020, 450/2020, 457/2020, 468/2020, 490/2020, 524/2020, 607/20, 622/20, 625/2020, 703/20 y 729/20 se constituyen como antecedentes para la exención del cese de actividades y los permisos de circulación. Además, a partir del Decreto Nacional N°408 en su Art. N°3 se confiere a los poderes ejecutivos de las provincias la potestad de decidir excepciones al cumplimiento del aislamiento social, preventivo y obligatorio, siempre que se cumpla con los requisitos incluidos en el mencionado artículo. El Decreto Nacional N°459 reitera ese mismo artículo actualizando, simplemente, dichos requisitos y el N°493 lo confirma nuevamente.

En Entre Ríos, sancionado el Decreto Provincial N°624, en su Art. N°1, se autoriza el desarrollo de las actividades comerciales, servicios y oficios. Por el Art. N°2 del mencionado decreto se dispone que las referidas actividades han de ser habilitadas por acto expreso de las autoridades municipales, las que deberán prever un protocolo de seguridad sanitaria.

A partir del Decreto Nacional N°520 se establece la medida de “distanciamiento social, preventivo y obligatorio” que incluye nuevas reglas generales de conducta y para la autorización de nuevas actividades económicas.

En este contexto, la Municipalidad de Paraná se propone como objeto del presente texto presentar un Protocolo Sanitario para el funcionamiento de los **gimnasios de la ciudad**.

# TRATAMIENTO DE LA FLEXIBILIZACIÓN DE LA CUARENTENA

## Consideraciones iniciales

El viernes 17 de julio el Presidente Alberto Fernández brindó una conferencia de prensa para informar acerca de la última extensión de la cuarentena que se conoce.

En este caso, da continuidad a medidas implementadas en los últimos decretos de prórroga del “aislamiento social, preventivo y obligatorio” que atienden las diversas situaciones que se han manifestado a lo largo del país, y, además, prorroga el “distanciamiento social, preventivo y obligatorio”.

En el **DECNU N°605/20** se plantean las reglas de conducta y medidas necesarias que este distanciamiento supone con el objeto de contener el impacto de la epidemia en cada jurisdicción y, al mismo tiempo, facilitar la habilitación de actividades económicas en forma paulatina. La **aplicabilidad** del distanciamiento es modificada respecto del anterior Decreto N°520, ya que en esta etapa depende de los tres siguientes criterios correspondientes al Art. N°3:

- El sistema de salud debe ser capaz de atender la potencial demanda.
- La zona no puede tener transmisión comunitaria sostenida.
- El tiempo de duplicación de casos no puede ser menor de 15 días.

Ante el reciente brote suscitado en la ciudad desde mediados de junio, es oportuno citar el análisis de factores de importancia epidemiológica en Paraná. Éste fue realizado por el cuerpo técnico de la Dirección General con motivo de seleccionar las actividades económicas, horarios de habilitación y cronograma (gradual) de flexibilización. La habilitación de todas las actividades hasta la fecha autorizadas se solicitó de manera coherente con la aprobación y contexto provinciales, atendiendo al programa gubernamental y COES provincial.

En primera instancia, la ciudad cuenta con una densidad neta aproximada de 4.337 hab/km<sup>2</sup> al año 2015, lo que es un valor medio comparable con otras ciudades medianas de la región y, lógicamente, muy por debajo de los 14.315 hab/km<sup>2</sup> de Buenos Aires de ese momento.

Sin embargo, para el caso interesa el hecho de que Paraná presenta un crecimiento histórico catalogado como de muy baja densidad y un valor de densidad bajo en relación con un estándar teórico. Eso expresaría la realidad de una ciudad extendida y de baja altura. En la comparación a escala de las huellas urbanas de otras ciudades semejantes en población, Paraná es de muy baja densidad y con una geometría irregular en la periferia, siguiendo los ejes viales hacia Oro Verde, Colonia Avellaneda y San Benito (BID, 2015).

Por otra parte, el desarrollo económico de Paraná se vale, primeramente, de su rol como capital provincial; la ciudad administrativa genera gran cantidad de empleos en el sector gubernamental, al mismo tiempo que cuenta con un sector de comercio y servicios fuerte y dinámico. También alberga un importante desarrollo industrial que representa más de la mitad de su producto (55,6% del PBG 2012) y

oportunidades en sectores dinámicos como logística y tecnologías de la información, con universidades públicas y privadas de gran nivel (BID, 2015).

Expuesta la importancia relativa de la ciudad de Paraná en términos económicos y administrativos y la baja densidad relativa como nodo urbano estratégico hace que su realidad difícilmente sea comparable en escala, por un lado, con las de restantes ciudades de la provincia y, por el otro, con las de otras capitales provinciales.

Para evitar el aumento de los casos sobre la base del brote local y luego de una primera reunión con máximas autoridades sanitarias de Provincia (20/06/2020), se adoptó un conjunto de medidas con los siguientes e inminentes objetivos:

- Reducir el contacto y exposición recientemente alcanzados entre las personas.
- Intensificar los controles de carga de personas admisibles en los espacios habilitados.

Las inmediatas medidas específicas fueron:

- Decreto N°904/2020: suspensión de actividades por 7 días.
- Decreto N°939/2020: protocolo caso sospechoso.
- Decreto N°940/2020: prórroga de la suspensión de actividades por Decreto N°904/2020 y uso obligatorio de tapaboca en vía pública.

## Sobre los gimnasios

En este caso, se trata de diagramar la actividad en los gimnasios. Se entiende que lográndose una **reducción** de la exposición y la **mitigación** de riesgos intrínsecos de la actividad, es factible de ser llevada a cabo.

Sin embargo, es preciso hacer hincapié en que, en este caso, **si bien la reducción y la mitigación de riesgos posibles son óptimas, se debe conocer que:**

- Expone un alto número de personas.
- Personas provenientes de distintos grupos familiares y barrios.
- La exposición de las personas presenta una duración media mayor respecto de la mayoría de las actividades hasta el momento habilitadas.
- Resulta todo lo anterior en que la exposición y frecuencia del riesgo a que las personas entren en contacto sea mayor.

Finalmente, de admitirse esta **actividad** un protocolo con las medidas necesarias y con carácter de dinámico ha de ser elaborado. El fin último es proveer a los ciudadanos de este **espacio saludable y hacerlo de modo tal que se empleen todas las “armas” conocidas contra el COVID-19**. Ello también requerirá del **compromiso** de los propietarios y administradores de gimnasios; en este caso, **las condiciones edilicias, las superficies y las ventilaciones definen las posibilidades reales de realizar la actividad. Es necesario analizar y modificar el espacio antes de reabrir.**

A continuación, se presenta un **modelo de protocolo a implementar**, en consideración de medidas específicas del rubro propuestas por la Cámara Paranaense de Gimnasios.

## Modelo de protocolo sanitario y dinámico para gimnasios

*Todo Protocolo Sanitario es **dinámico** por cuanto el conocimiento sobre la enfermedad COVID-19 y el estado de situación local frente a ella pueden cambiar a cada momento.*

Frente a la pandemia actual por COVID-19 resulta necesaria la implementación estricta de normas de **higiene y seguridad laboral**, con la finalidad de proteger a las personas involucradas. La eficacia de las medidas a cumplimentar depende de la **concientización, responsabilidad y solidaridad de todos**. Por ello, es oportuno **adoptar de forma coherente** los criterios y procedimientos del **presente protocolo**.

El funcionamiento del presente rubro se encuentra habilitado exclusivamente para el desarrollo de la actividad de **lunes a sábado de 6 a 21 horas**.

### Exhibición

El Protocolo es de **exhibición obligatoria** en el establecimiento debiendo exponerse en un lugar destacado que permita su visualización a todos aquellos que ingresan en el establecimiento. Asimismo, se debe verificar la conservación y reposición de la información en caso de deterioro, pérdida o actualización.

### De la actividad prevista

Las medidas contenidas en este documento están diseñadas para la actividad en gimnasios. Corresponde a la administración del gimnasio efectuar un análisis y evaluación de la conveniencia y, posteriormente, modo de implementación de las primeras.

El **personal habilitado** podrá acceder al establecimiento y asistir a los abonados. Personal habilitado será: profesores de educación física, instructores y técnicos habilitados (Ordenanza N° 8903), personal administrativo y de limpieza.

Las **actividades** habilitadas son las referidas a actividades de musculación y/o sala de fuerza, de baja intensidad y bajo impacto.

Las **actividades**, cuando sean grupales, deberán ser aptas para realizarse manteniendo el distanciamiento mínimo de **2 m**. Entre ellas se pueden citar: pilates, yoga, talleres de estiramiento, gimnasia artística y/o deportiva.

Algunas **medidas preliminares** que tener en cuenta para reducir la exposición de las personas ante la posibilidad de utilizar el **espacio del gimnasio** son:

- El **número máximo de ocupantes** al mismo tiempo en todo el gimnasio no podrá superar a la cantidad resultante de aplicar un **factor de ocupación de 5 m<sup>2</sup>/hab** a la zona apta para la realización de actividades físicas.
- Esta medida será complementada por un **distanciamiento mínimo obligatorio entre personas de 2 m**. Se deberá evitar el uso de espacios donde cumplimentar esta última medida sea dificultoso.
- **Aun cuando la superficie total disponible lo permita, no se podrá superar un número de 10 personas por clase.**
- Las **medidas primordiales a concientizar y adoptar** serán las de mantener una **actitud alerta** sobre la distancia mínima de 2 m y el emplear **tapabocas obligatorio** siempre, **excepto cuando se realice la actividad física**. También es importante tomar conciencia de las superficies con las que se entra en contacto.

- Se deberá **exhibir el número máximo de ocupantes** para que el público pueda denunciar el no cumplimiento de este límite.
- Los **locales seleccionados** para realizar las actividades serán aquellos más amplios y de mejores posibilidades de **ventilación e iluminación natural**. Preferentemente no contarán con superficies de alfombras.
- **No es recomendable el uso de los vestuarios**. La excepción a lo anterior únicamente será viable si:
  - Se verifica un factor de ocupación de, al menos, 9 m<sup>2</sup>/hab en cada vestuario (o su uso individual).
  - Lo anterior implica el control de acceso a los primeros.
  - Se efectúa la limpieza de las superficies luego de cada uso.
- La **zona de depósito** de efectos personales deberá ser espacialmente **seleccionada** en función de la cantidad máxima de personas que pueda concurrir a ella simultáneamente y la mejor la limpieza de sus superficies de apoyo. Se recomienda, por ello, no utilizar vestuarios para tal fin.
- Deberá contemplarse la instalación en cada local de trabajo de **dispensadores de toallas descartables** o la disposición de mobiliario apto para ofrecer superficie de apoyo para toallas personales. En todo caso, la selección de uno u otro sistema, **implicará incluir su limpieza** en el plan y **la comunicación a los clientes** sobre la solución escogida.

### Logística y organización del funcionamiento de la actividad

Con el fin de asegurar la menor probabilidad de contacto entre personas y la higiene y limpieza correspondientes a cada tarea, lugar y momento, será necesario organizar el funcionamiento del gimnasio mediante turnos. Se verificará:

- Elaborar un **cronograma de turnos a clientes** que se brindarán respetando el **número máximo de ocupantes, el circuito previsto y la menor coincidencia entre personas que ingresan y egresan del gimnasio**.
- Diseñar la circulación de los clientes en cada turno de manera tal que el contacto entre personas sea mínimo. Se sugiere establecer un **circuito unidireccional**.
- Elaborar y exhibir un **plan y registro de la limpieza** que sea en función del cronograma, con horarios y responsables.
- Disponer entre cada turno un intervalo de un mínimo de **20' para la limpieza** del área, superficie y elementos previamente ocupados.
- Llevar un **registro de las personas y del personal** que asistan al establecimiento con: nombre completo, DNI, domicilio actual, número de teléfono y fecha y horas de permanencia a fin de aplicar el protocolo sanitario de COVID-19 en caso de contagio. Todos los datos de contacto de las personas deberán ser documentados con su consentimiento.
- Prever en la recepción la disponibilidad de una persona para efectuar el **control de acceso**.
- Estipular medidas para que el **contacto entre quienes se encuentran en el gimnasio sea minimizado o, preferiblemente, suprimido**. Esto es:
  - Coordinar las clases y turnos para reducir posibles “tiempos muertos” de docentes y clientes. La permanencia en el establecimiento debe ser estrictamente en cumplimiento de las tareas previstas en el cronograma.



- Organizar el cronograma para que, además del tiempo previsto y asignado a la limpieza, haya tiempo para **evitar coincidencia** entre el momento de **egreso** y el de **ingreso** de los clientes.
- Cuando la superficie total del establecimiento permita llevar a cabo más de una clase al mismo tiempo, **disponer distintos horarios de inicio y finalización** de las actividades.
- Se recomienda que la permanencia máxima sea de 45' por persona.

### Comunicación con los clientes

Los clientes deberán conocer el modo en que se organizará la actividad en su turno con **antelación**. Preferentemente vía telefónica, por mensaje y/u *online* se les comunicará con anterioridad:

- El **turno y horario** de citación y las actividades previstas en el primero.
- El **espacio físico** en el que podrán transitar o permanecer.

Además, se les deberá:

- Solicitar la **presentación de una Declaración Jurada** en la que den cuenta de: su buen estado de salud, no haber viajado o haber cumplimentado el aislamiento requerido luego de viajar, no haber estado en contacto con terceros que hayan regresado recientemente del exterior y no haber estado en contacto con personas infectadas por COVID-19 o que hayan presentado síntomas asociados a la infección. Este documento será **obligatorio** y deberá estar firmado y presentado en forma física o digital.
- Brindar un documento digital en el que se les:
  - Recuerde que no acudan a la cita y la cancelen si presentan cualquier **síntoma compatible** con COVID-19.
  - Informe sobre el **circuito individual** que realizarán en el gimnasio.
  - Informe de todas las medidas de prevención, desinfección y limpieza que se llevarán a cabo y que **deberán cumplimentar**.
  - Informe sobre la vigencia obligatoria del sistema de turnos y horarios y la necesidad de respetarlos.
  - Informe sobre las actividades que se realizarán y las que no se realizarán en el gimnasio durante la contingencia sanitaria actual.
  - Recuerde que asistan con un único bolso de mano, sus propios elementos de higienización y botellas de agua para la hidratación.

### Control de acceso de las personas al gimnasio

- Al ingresar, se deberá emplear **tapabocas o barbijo (Decretos Municipales N°529 y N°940)**.
- Otorgar **licencia** especial al personal si queda comprendido en los grupos de riesgo: adultos mayores (mayores de 60 años), personas con factores de riesgo y embarazadas.
- Se deberá controlar que la temperatura corporal sea menor que 37,5°C y **constatar la ausencia** de otros **síntomas** a las personas que concurran. Otros síntomas son: tos, problemas respiratorios, disgeusia, anosmia. Si alguna persona del personal presentase síntomas, deberá: abstenerse de concurrir al trabajo, informar a la brevedad, aislarse en el domicilio y consultar al "**Plan de contingencia**".

## **Medidas sanitarias y de seguridad generales en el gimnasio**

1) Dentro del establecimiento se autorizará la **permanencia del número máximo de ocupantes estipulado**. Además, esta **capacidad total habilitada** será según se pueda mantener estrictamente una **distancia mínima de 2 m** entre personas y el **control del cumplimiento de dicha distancia**.

2) **Todo local y circulaciones** deberán estar especialmente **despejados**, con la menor cantidad posible de obstáculos y elementos sin función definida. El **mobiliario, aparatos y dispositivos** se dispondrán de forma tal que no incumplan el **distanciamiento mínimo de 2 m** al a ser utilizados simultáneamente.

3) Se deberán orientar las **circulaciones previstas** mediante **señalización**, por ejemplo, en el piso. También, se demarcarán **zonas de trabajo individual (5 m<sup>2</sup>)** previstas. Estas medidas resultan en un mayor control sanitario del espacio, sirven para contener a las personas en él y, como consecuencia de ello, disminuyen riesgos.

4) En todo el establecimiento se deberá asegurar la **limpieza** de todas las superficies de manera **constante según se detalla en “Implementación de zonas de bioseguridad”**. Se evitará, en lo posible, la presencia de superficies alfombradas.

5) Se **dispondrá alcohol en gel en cada local del establecimiento y se garantizará la provisión de agua, jabón y toallas descartables en sanitarios**.

6) Se deberá **ventilar adecuadamente y de forma natural**; en lo posible, mediante la abertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire. Hacerlo durante las limpiezas de **manera sistemática**. La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, deberá hacerse con regularidad.

7) **No se podrán encender aires acondicionados si están centralizados y conectan zonas comunes**.

8) Las zonas comunes deberán contar con **carteles informativos**. En ellos, su contenido tendrá el objetivo de:

- Solicitar que sigan el “*Plan de contingencia*” si presentan algún síntoma compatible con COVID-19.
- Informar sobre las medidas descriptas en “*Medidas de prevención de las personas*”.
- Informar de las tareas de prevención, desinfección y limpieza que se llevan a cabo.

9) **No se podrán compartir comidas o bebidas**. De haber dispensadores de agua, se deberán facilitar vasos de un solo uso y, además, se los deberá tener en cuenta al efectuar la limpieza. Recordar al personal y clientes que cuenten con sus propias botellitas con agua para uso personal.

10) Se deberá evitar compartir los elementos de papelería que eventualmente se empleen (biromes, reglas, calculadoras, etc.), los que se higienizarán frecuentemente.

## Medidas de prevención de las personas

Las medidas generales para reducir la probabilidad de contagio del virus son:

- Mantener una **actitud alerta** sobre la distancia mínima de 2 m y emplear **tapabocas obligatorio** siempre, **excepto cuando se realice actividad física**. Es importante tomar conciencia de las superficies con las que se entra en contacto.



- **No tocar: los ojos, la nariz o la boca.**



- **Estar informado** y cumplimentar con las medidas de adecuada **higiene de manos e higiene respiratoria**.



- **Al toser o estornudar, cubrirse la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.**



- Concurrir a las **zonas de aseos o baños** individualmente e higienizar tras cada uso. No utilizar toallas textiles; en su lugar, proveer de servilletas de papel.

## Medidas de prevención específicas del personal

Además de las medidas anteriores, el personal realiza tareas que implican tomar contacto y manipular objetos y superficies. Lo anterior supone una mayor exposición al riesgo de transmisión viral a través del contacto de manos a mucosas. Por ello, es importante para el **personal docente, de limpieza y recepción**:

- **Evitar** concurrir a trabajar al gimnasio empleando como modo de transporte **el transporte público**.
- Todas las pertenencias deberán ser llevadas en un **equipo de mano**.
- **Cumplir estrictamente** con las tareas mencionadas para la **higiene y asegurar la buena ventilación y controlar** el cumplimiento de dichas tareas **por parte de los clientes**.
- **Colaborar** permanentemente con la **higienización de elementos, máquinas y espacios comunes que transiten**.
- Se recomienda **reducir el uso de celular en el área de trabajo**. Es preferible guardar el aparato en la zona asignada para el depósito de pertenencias. En todos los casos, el aparato deberá desinfectarse correctamente y de forma periódica.
- Se deberá **suprimir o reducir al máximo la circulación del personal** en los locales que no correspondan a la tarea específica que desempeñan.

---

## Medidas de prevención específicas de los clientes

Los clientes también son responsables por la salud colectiva; por ello, están implicados en colaborar con las medidas de prevención previstas:

- Todas las pertenencias deberán ser llevadas en **un equipo de mano**. Recordar incluir los propios elementos de higiene e hidratación. El uso de la toalla de mano quedará supeditado a la definición que haya hecho el gimnasio acerca de esta medida en el apartado "*De la actividad prevista*".
- Deberán **circular o permanecer únicamente** en los locales previstos en el cronograma personal.
- **Cumplir estrictamente** con las tareas que el gimnasio les haya informado referidas a la **higiene y controlar** el cumplimiento de dichas tareas **por parte de otros clientes**. Para ello dispondrán de elementos sanitizantes en cada espacio provistos por el gimnasio.
- **Colaborar permanentemente con la limpieza de elementos, máquinas y espacios comunes en los que hayan permanecido**. Para ello dispondrán de elementos sanitizantes en cada espacio provistos por el gimnasio.
- Se recomienda **reducir el uso de celular en la zona de actividad física**. Es preferible guardar el aparato en la zona de depósito de pertenencias. En caso de utilizar el teléfono móvil para acceder a los planes de entrenamiento, implementar algún accesorio que permita llevarlo siempre consigo; evitar apoyarlo en cualquier superficie. En todos los casos, el aparato deberá desinfectarse correctamente y de forma periódica.

---

## Implementación de zonas de bioseguridad

Es recomendable y conveniente delimitar los espacios con base en distintas áreas y los procedimientos preventivos que allí se desarrollan:

- **Zona de control de acceso**
- **Zonas de circulación**
- **Zonas de actividad física**
- **Zona de depósito de pertenencias**
- **Zona administrativa**

Al delimitar los espacios, se pretende proveer de medidas físicas y actividades específicas para minimizar riesgos, brindar mayor seguridad a las personas y, no menos importante, **evacuar dudas que puedan suscitarse acerca de cómo es la manera más adecuada de realizar las actividades.**

### Zona de control de acceso

Es la zona de “amortiguación” entre el exterior y las zonas de circulación y administrativa. En esta zona:

1) Se efectuará el control de acceso a las personas (ausencia de síntomas y utilización de barbijo, tapabocas, etc.) y chequeo en el registro.

2) Se colocarán **trapos de piso con lavandina diluida en agua**. Se sugiere implementar dos trapos para asegurar que se humedezcan y desinfecten las suelas de zapatos. Los trapos de piso con lavandina se lavarán en promedio cada 8 a 10 personas de tránsito continuo o cada 2 horas.

3) Al mismo tiempo, se proveerá de **alcohol en gel que deberá estar en contacto con las manos como mínimo 20 segundos**. Esto corresponderá realizarse tanto al ingreso como egreso.

4) Las personas que ingresen **no podrán tocar la puerta de ingreso**.

5) Se deberá **limpiar** las superficies con agua y lavandina **de manera periódica**.

### Zonas de circulación

Estas zonas incluyen los espacios de circulación hasta la zona de actividad física.

Es importante **implementar señalizaciones** para orientar a las personas según sus tareas y el espacio en que las realizarán. También es oportuno **disuadirlas** de permanecer más tiempo que el requerido para transitarlo y de entrar en contacto con superficies en estos espacios.

Se deberá valorar el espacio disponible, particularmente en los locales cerrados, para **asegurar una distancia mínima de 2 m** entre las personas y ello podrá implicar efectuar una **redistribución del mobiliario y suprimir obstáculos y elementos** allí dispuestos. En estas zonas:

1) Mantener medidas de limpieza adecuadas.

## Zona de actividad física

Estas zonas comprenden los locales seleccionados para la realización de las actividades especialmente adaptados y demarcados para el trabajo individual.

Es importante que **los elementos previstos se encuentren ya en este espacio habiendo sido previamente higienizados**. El fin de lo anterior es evitar que las personas circulen por más locales que los previstos.

Además de cumplimentar el distanciamiento mínimo de 2 m entre personas, también se deberá asegurar la indisponibilidad de más elementos que aquellos que se vayan a emplear. Ello podrá implicar efectuar una **redistribución del mobiliario y suprimir obstáculos y elementos** allí dispuestos. En estas zonas:

1) Se deberá **limpiar todas** las superficies con agua y lavandina al cabo de cada turno con una **duración no menor a 20'**. Con mayor énfasis será la limpieza del piso, elementos y superficies con las que las personas entren en contacto.

2) Se deberá **ventilar adecuadamente** (de forma natural en lo posible). La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas, deberá hacerse con regularidad.

3) Se deberá colocar en lugares estratégicos **rociadores con solución alcohólica sanitizante (alcohol al 70%)** para que tras el uso de elementos o máquinas, los clientes puedan rociar las superficies y proceder con la desinfección de los materiales usados.

4) Se deberá colocar en lugares visibles **alcohol en gel** para que los clientes efectúen la higiene de manos. Planificar la ubicación de los dispensadores en función de la forma en que se sitúa la gente en el área y los grupos de tareas que se realizan. Evitar circulaciones indeseadas.

5) Este punto será según la definición que haya hecho la administración del gimnasio acerca de la medida referida a toallas en el apartado "*De la actividad prevista*". En función de ello habrá de disponerse de una superficie para el depósito de las pertenencias personales o incorporarse dispensadores de toallas de papel descartables. En cualquiera de los casos, su desinfección frecuente deberá ser prevista.

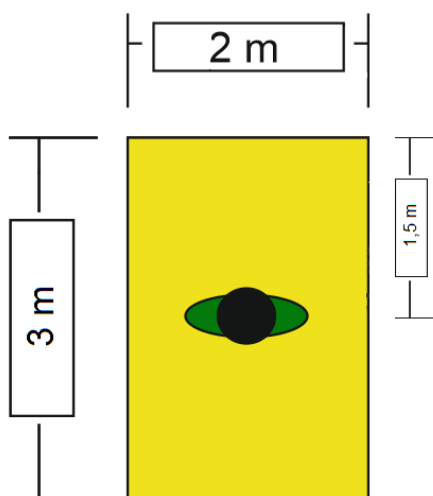


Figura ilustrativa de la superficie de trabajo individual *ideal* de 6 m<sup>2</sup>.

---

### Zona de depósito de pertenencias

En este espacio solamente se podrán efectuar cambios de vestuario y el depósito de los efectos personales. Se deberá asegurar la indisponibilidad de más elementos que aquellos que se vayan a emplear. Los bolsos de mano se deberán situar en bolsas de nylon o superficies cuya higienización **esté prevista**. En esta zona:

- 1) Se deberá **limpiar** las superficies utilizadas con agua y lavandina.
- 2) Se deberá **ventilar adecuadamente** (de forma natural en lo posible).
- 3) Se deberá **evitar la permanencia** de más de una persona en esta zona.

De habilitarse el uso de los vestuarios (por cumplirse las condiciones del apartado "*De la actividad prevista*"), aplicarán las medidas de esta zona.

### Zona administrativa

Es el área del establecimiento destinada a la regulación de su funcionamiento. Puede incluir todas las tareas atinentes a ordenar: el funcionamiento del gimnasio, la elaboración y chequeo del cronograma de turnos, el registro del ingreso de personas, declaraciones juradas y el registro de la limpieza.

La **separación de objetos y mobiliario** favorecerá el cumplimiento de una **distancia mínima** de dos metros entre las personas. Se retirará cualquier elemento que se pueda manipular como plantas, mesas u obstáculos que **no** tengan un fin definido. En caso de que allí se encuentren **próximos teclados, teléfonos y material de oficina, éstos se protegerán**. En esta zona:

- 1) Se deberá **limpiar** las superficies del piso, mesas y sillas con agua y lavandina.
- 2) Se deberá **ventilar adecuadamente** (de forma natural en lo posible).

---

## **Vestimenta – Elementos de Protección Personal**

En el gimnasio se deberá proveer obligatoriamente de los siguientes insumos y elementos de protección al personal según corresponda a las tareas que desempeñan:

- Alcohol en gel, soluciones desinfectantes aconsejadas y lavandina.
- Barbijo social de tela, tapabocas, mascarilla.
- Anteojos de protección.
- Guantes (látex, nitrilo o vinilo) y manoplas de nylon.
- Correcto funcionamiento de los sanitarios (agua, jabón líquido y toallas de papel descartables).
- Rociador con alcohol y agua.
- Trapos de piso.
- Bolsas de nylon para guardar efectos personales.

**El uso de mascarilla, barbijo o tapabocas será obligatorio durante toda la jornada. La única excepción será en el momento de realizar la actividad física.**

Se recomienda que la ropa de trabajo sea de algodón, se deberá lavar cada día a 60 grados.

Es preferible utilizar un **calzado impermeable**, que sea fácilmente lavable. En el caso del personal de limpieza es obligatorio.

**Evitar joyas** en la zona de las manos como pulseras, relojes, anillos. Se deberá llevar el **cabello recogido**.

El **material de protección desechable** individual se ubicará dentro de una bolsa y deberá ser arrojado a la basura antes de finalizar el horario laboral.

## **Medidas específicas de protección**

- Al elaborar el plan de limpieza la frecuencia de ésta dependerá del cronograma, del tránsito de personas y de la cantidad de personas en las distintas zonas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes en los espacios cerrados del gimnasio. Se sugiere implementar una limpieza húmeda (mediante técnica del “*doble balde y doble trapo*”) y, luego, la desinfección de la superficie.
- Disponer, en lo posible, de un sistema de turnos rotativos del personal de recepción, administración y limpieza que sea coherente con reducir la exposición y circulación de personas.

## **Plan de contingencia**

### **Detección de un caso sospechoso**

Se deben prever medidas al manifestarse síntomas de COVID-19 (tos seca, fiebre, insuficiencia respiratoria, disgeusia o anosmia). La persona debe aislarse en una sala o zona donde no tenga contacto con otras personas, hasta comunicarse con las autoridades locales de salud pertinentes. Para ello, se debe realizar la denuncia epidemiológica al **0800 777 8476**.

Se deberán limpiar las áreas donde circuló la persona con agua y lavandina y/o desinfectantes.



## Otros

Es importante poder proponerse el personal:

- Discutir el Protocolo Sanitario y la importancia de no acudir al trabajo de observarse síntomas leves.
- Contemplar las consecuencias sociales y de salud mental que podría generar un caso de COVID-19.

Para más información y recomendaciones **sobre higiene de manos y respiratoria**, se sugiere consultar a:

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico#4>

Para más información y recomendaciones sobre los productos de limpieza pertinentes, se recomienda visitar:

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/bes/graficos/0000001882cnt-20200403-recomendaciones-productos-limpieza-domiciliaria.pdf>

Banners, cartelera y material de consulta y difusión:

<https://covid19.parana.gob.ar/info/descargas.php>

[http://www.entrerios.gov.ar/msalud/?page\\_id=35991](http://www.entrerios.gov.ar/msalud/?page_id=35991)

<http://www.msal.gob.ar/images/stories/ryc/graficos/0000001454cnt-coronavirus-banner-pie-cuidados-sintomas.pdf>

---

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Banco Interamericano de Desarrollo. (2015). *Paraná emergente y sostenible*. Paraná, Argentina. Disponible en:

<https://www.mininterior.gov.ar/planificacion/pdf/planes-loc/ENTRERIOS/Parana-emergente-y-sostenible.pdf>

Baruj, A.; Ratto, C. y otros. (2020). Cómo impactaron las medidas del gobierno argentino en la contención del coronavirus en *Página/12*. Universidad del Comahue, Argentina. Disponible en: <https://www.pagina12.com.ar/259193-como-impactaron-las-medidas-del-gobierno-argentino-en-la-con>

Díaz, L. C. (2020). *Apertura de piscinas en clubes - instituciones privadas - municipios*. Oro Verde, Entre Ríos.

Dinatale, M. (2020). Para la OMS la Argentina tomó medidas rápidas en *Infobae*. Buenos Aires, Argentina. Disponible en:

<https://www.infobae.com/coronavirus/2020/03/21/para-la-oms-argentina-tomo-medidas-rapidas-y-audaces-que-pueden-cambiar-la-curva-del-coronavirus/>

INDEC. (2010). *Censo Nacional de Población, Hogares y Viviendas 2010*. Buenos Aires. Disponible en: <https://www.indec.gov.ar/indec/web/Nivel4-CensoProvincia-3-6-30-084-2010>

## PÁGINAS WEB CONSULTADAS

[https://argentina.as.com/argentina/2020/04/25/tikitakas/1587850709\\_676223.html](https://argentina.as.com/argentina/2020/04/25/tikitakas/1587850709_676223.html)

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento/provincias>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/aislamiento/exceptuados>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/atencion-publico#4>

<https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/medidas-gobierno>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/definicion-de-caso>

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19/recomendaciones-uso-epp>

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227401/20200403>

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/227694/20200411>

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/228215/20200424>

<https://www.boletinoficial.gob.ar/detalleAviso/primera/228261/20200426?busqueda=2>

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5\\_Publikationen/Gesundheit/Flyer\\_Poster\\_etc/Corona/Corona\\_Information\\_D\\_BMG.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Gesundheit/Flyer_Poster_etc/Corona/Corona_Information_D_BMG.pdf)

<https://www.cira.org.ar/es/normativas/decision-administrativa-524-2020>

<https://digesto.parana.gob.ar/index.php/tomos/tomo-v/regulacion-actividades-servicios-sobre-bienestar-salud/reglamentaciones-especiales-de-uso->

---

habilitaciones-y-funcionamiento-para-determinadas-actividades/item/2854-ordenanza-n-8903-gimnasios

<https://www.eldia.com/nota/2020-4-24-2-5-28-alquiler-de-aparatos-y-clases-virtuales-asi-se-reinventan-los-gimnasios-informacion-general>

<https://www.elonce.com/secciones/parana/622760-gimnasios-virtuales-una-manera-diferente-de-entrenar.htm>

<https://www.eltribuno.com/salta/nota/2020-5-9-0-0-0-0-protocolo-para-abrir-los-gimnasios>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/cleaning-disinfection.html>

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/disinfecting-your-home.html>

<https://www.ign.gob.ar/NuestrasActividades/Geografia/DatosArgentina/DivisionPolitica>

<https://gacetamedica.com/investigacion/covid-19-cuando-la-realidad-supera-la-premonicion/>

<https://www.lavoz.com.ar/ciudadanos/se-imponen-clases-online-ante-cierre-de-gimnasios>

<https://www.lanacion.com.ar/sociedad/coronavirus-avance-frio-nid2341791>

<https://www.mininterior.gov.ar/planificacion/pdf/planes-loc/ENTRERIOS/Parana-emergente-y-sostenible.pdf>

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001882cnt-20200403-recomendaciones-productos-limpieza-domiciliaria.pdf>

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001899cnt-covid-19-recomendaciones-limpieza-desinfeccion.pdf>

<http://www.msal.gov.ar/images/stories/bes/graficos/0000001937cnt-covid-19-recomendaciones-atencion-odontologica-programada.pdf>

<https://www.nature.com/articles/d41586-020-01003-6>

<https://www.paho.org/es/documentos/infografia-covid-19-enfermedad-por-coronavirus-2019-conocelo>

<https://www.telam.com.ar/notas/202004/450411-alberto-fernandez-aislamiento-extension-filminas-diapositivas-coronavirus-presentacion.html>