

# **GUÍA Y PLAN GENERAL PARA EL RETORNO PROGRESIVO A LAS ACTIVIDADES LABORALES PARA INSTITUCIONES DEPORTIVAS PRIVADAS DE LOJA**

## **INTRODUCCION**

“Desde el deporte tenemos que pensar en la reconstrucción social y económica de nuestros países. El deporte no puede quedar aislado de las discusiones nacionales e internacionales que se vienen dando sobre la recuperación durante y después de la crisis”, destacó durante la apertura, Lidia Brito, Directora de la Oficina Regional de Ciencias de UNESCO para América Latina y el Caribe.

“El confinamiento obligatorio o auto impuesto pone en evidencia la importancia del bienestar físico, emocional e intelectual de las personas, por eso hay que seguir resignificando la relevancia social, política y económica de la actividad física y el deporte”, señaló Cáceres durante la presentación del trabajo.

En nuestra actualidad estamos pasando una crisis totalmente significativa que ha hecho que nuestra ciudad sufra un impacto socio-económico y mental haciendo que cada una de las personas estigmaticen ciertos puntos o giros de negocio.

Como portavoces del deporte en nuestra ciudad solicitamos que seamos tomando en cuenta en un plan de acción inminente para ayudar a combatir lo que estamos viviendo hoy por hoy en nuestra ciudad.

Para ello tenemos un plan de acción para poder retomar nuestras actividades inmediatamente:

1. El tiempo que lleva nuestra ciudad con las restricciones traerá como consecuencia la quiebra inminente de cientos de gimnasios y academias deportivas, así como el desempleo de miles de personas que dependen directa e indirectamente de esta actividad comercial.
2. Es correcta la preocupación que existe en las autoridades, al momento de decidir sobre la reactivación de locales que conlleven a la aglomeración de personas, pero también es importante que se analice cada actividad comercial, con la finalidad de conocer la realidad, ya que generalizar podría traer como consecuencia una afectación equivocada.
3. Se determina de manera general sobre las actividades sociales, sin embargo, los gimnasios y academias deportivas no pueden ser considerados de la misma forma que los bares o discotecas, con el respeto que merecen estos comercios, ya que en ellos necesariamente se requiere una extrema cercanía entre las personas, mientras que en los gimnasios y academias deportivas se trabaja de forma individual en clases sobre equipos que por su misma estructura ya tienen la

separación necesaria, además es posible marcar los lugares que se pueden utilizar, buscando el distanciamiento, además de que en forma general se puede limitar la cantidad de asistentes por horario.

4. Los gimnasios y academias deportivas promueven el estilo de vida saludable, se han convertido en el templo de la salud, donde se mantienen o mejoran componentes físicos y deportivos, con muchos beneficios para la calidad de vida de las personas, siendo fundamental ahora con la pandemia, un buen sistema inmunológico y un óptimo sistema cardio-respiratorio.

5. Es importante señalar que los gimnasios y academias deportivas son semilleros de excelentes deportistas, quienes nos representan a nivel provincial, nacional e internacional, en levantamiento de potencia, físico culturismo, fitness, entre otros; además, sirven como lugar de preparación para muchos deportes.

6. Esta actividad comercial brinda fuentes de trabajo en diferentes áreas: administradores, recepcionistas, contadores, instructores, entrenadores, personal de limpieza, atención al cliente y mantenimiento, así como profesionales en el deporte, medicina, nutrición, fisioterapia, entre otros. Por otro lado, incorpora el comercio de otros sectores: suplementos alimenticios, vitaminas, dietéticos, bebidas hidratantes, alimentos, equipos de musculación, implementos e indumentaria deportiva, ropa, calzado, accesorios, materiales de imprenta, papelería, ferretería, etc. Por lo que el cierre de los gimnasios, traerá como consecuencia el desempleo de miles de personas y la consiguiente afectación a sus familias.

7. Existe el compromiso y como consecuencia la responsabilidad de los dueños y administradores de los gimnasios y academias deportivas, de garantizar a sus usuarios espacios libres de contagios.

8. Conscientes del cuidado de las personas que asistan, así como del personal que brinda el servicio, que estará más expuesto todavía, se ha planificado contar con las siguientes medidas de bioseguridad, a las que se pueden incluir otras que los organismos de control crean pertinentes.

#### **MARCO LEGAL:**

Tomado del documento emitido por la Secretaria del Deporte del Ecuador: PLAN NACIONAL DE REACTIVACIÓN.

- *“Por tanto, este documento busca garantizar el derecho de las personas al deporte y la recreación, no obstante, en el contexto actual de la pandemia, este derecho debe ejercerse progresivamente y garantizando en todo momento la salud y bienestar de las personas con medidas de distanciamiento social y bioseguridad, por lo tanto, las restricciones respecto del uso de los espacios públicos, la edad y otras condiciones que vuelven más vulnerables a algunos grupos de atención prioritaria frente al COVID-19 no puede interpretarse como un acto de discriminación, sino como una medida de protección para salvaguardar a las personas”.*
- *“El aislamiento social y el confinamiento, han expuesto a la población a un sedentarismo agudo, el cual está relacionado con una mayor incidencia de enfermedades como obesidad,*

*sarcopenia, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria y enfermedad cerebro vascular, osteoporosis; llegando a ser considerado como uno de los mayores problemas en salud pública para el siglo XXI. El cual conllevará en el mediano plazo a evidenciar una elevación en los indicadores de salud pública asociados con las enfermedades no transmisibles”.*

- *“Ante el anuncio del cambio en el país del “Aislamiento al Distanciamiento Social” y el accionar económico y social mediante la semaforización, es importante mantener una comunicación y coordinación constante con las autoridades a nivel nacional y local para el planteamiento y posterior implementación de las guías o protocolos a ser aplicados en los diferentes escenarios del país, siempre y cuando las condiciones sanitarias y de bioseguridad así lo determinen”.*
- *“Es importante mencionar que las condiciones aquí plasmadas, podrán variar de acuerdo con la incidencia, prevalencia, curva epidemiológica y comportamiento de la población, en lo referente a su implementación”.*

### **PLAN DE ACCION**

La Asociación de Instituciones y Academias Deportivas Privadas de Loja se compromete a dar cumplimiento a la presente: “Guía y Plan General para el retorno progresivo a las actividades laborales” y asumir otras condiciones adoptadas en conformidad a los lineamientos correspondientes a la semaforización que establezca el COE Cantonal, en el marco de la emergencia sanitaria.

- Los establecimientos deportivos sujetos a este protocolo, deberán observar los horarios de atención establecidos por el COE CANTONAL, desde la primera hora que se permita laborar y hasta una hora antes del toque de queda de acuerdo a la indicación del COE.
- De igual manera el aforo del establecimiento deberá cumplir con la disposición de aglomeración máxima de personas y el distanciamiento, establecido de conformidad con la semaforización del cantón, ante la cuál sugerimos la siguiente:

- REDUCIR EL AFORO A UN 40% DEPENDIENTO DE CADA ESTABLECIMIENTO ( esto quiere decir la capacidad real de cada establecimiento).
- Cada establecimiento debe usar las medidas sanitarias previstas por en COE Cantonal:
  1. Pediluvios.
  2. Toma de temperatura.
  3. Uso de mascarilla ( estrictamente )

## **LINIAMIENTOS ESPECÍFICOS**

### **1. TRABAJADORES/AS Y CLIENTES/AS QUE NO DEBEN ASISTIR:**

- Personas que presenten sintomatología (tos, fiebre, dificultad al respirar, entre otros.) que pudiera estar asociada con COVID-19, hasta descartar la confirmación de un caso positivo.

- Personas que han estado en contacto estrecho o compartido un espacio físico sin guardar la distancia interpersonal (2 metros) con un caso confirmado de COVID-19, incluso en ausencia de síntomas, por un período de al menos 14 días. Durante ese período, el empleador dará seguimiento al personal para verificar si aparecen signos y síntomas de la enfermedad.
- Personas que se encuentran dentro de los grupos de atención prioritaria y factores de riesgo; como adultos mayores, personas con discapacidad, embarazadas o personas que padecen enfermedades catastróficas o comorbilidades, por ejemplo: hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades pulmonares crónicas, cáncer o inmunodepresión, entre otras.
- Personas mayores a 55 años por estar considerado como de riesgo.

## **2. DESPLAZAMIENTOS AL LUGAR DE ENTRENAMIENTO Y RETORNO A SU HOGAR:**

- En los desplazamientos realizados por medio de transporte público, taxi, se deberá guardar la distancia interpersonal (2 metros) con las otras personas; además, del uso de mascarilla quirúrgica y guantes desechables (opcional).
- Si se traslada a su lugar de trabajo a pie, en bicicleta, moto o scooter, es necesario que lleve mascarilla quirúrgica. Guarde la distancia interpersonal cuando vaya caminando por la calle.
- Siempre que pueda, es preferible en esta situación el transporte individual.
- Lavado y desinfección de manos al llegar al lugar de entrenamiento como al regresar al domicilio.

## **3. PRESENTACIÓN Y NORMAS DEL PERSONAL AL ACUDIR AL LUGAR DEL ENTRENAMIENTO**

- Ropa limpia.
- Uñas cortas
- Cabello recogido
- Gorra o gorro para entrenamientos (opcional)
- No utilizar joyas como: anillos, aretes, collares, pulseras, etc.
- Utilizar prendas de mangas largas. Se recomienda que en lo posible cubra todo el cuerpo y se realice el cambio de prendas de vestir por el uniforme de trabajo o ropa de trabajo en el establecimiento, siempre observando el lavado y desinfección de manos, así como lavado de prendas.
- Colocarse la mascarilla antifluído antes de salir de casa y al llegar al lugar de entrenamiento utilizar protector facial..
- Mantener distancia entre las personas de al menos dos metros de distancia.
- Llevar un dispensador de alcohol gel al 70% de uso personal.
- No tocar su rostro u otras partes durante la trayectoria a su lugar de trabajo.
- El personal de limpieza deberá estar correctamente uniformado, para acceder adecuadamente a sus áreas de trabajo.

- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, y comunicarse al 171 o al 911.

#### **4. REQUISITOS DE LOS PROPIETARIOS PARA EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO**

- Evaluar y monitorear el estado de salud de sus clientes diariamente.
- Solicitar el retorno a casa del cliente con signos o síntomas de COVID-19 o similares (fiebre, dificultad respiratoria, tos seca).
- Colocar un mecanismo de desinfección de calzado (bandeja) para el personal y personas usuarias
  - Ejemplos de soluciones para desinfección de calzado son:
    - Solución de cloro: 30ml de cloro (5%) en 1 litro de agua
    - Solución de amonio cuaternario: 400ppm o de acuerdo a lo establecido en la hoja de seguridad e indicaciones del fabricante.
    - Se deberá seguir las recomendaciones del proveedor de químicos y desinfectantes.
    - Se deberá definir una frecuencia de cambio de la solución, en base al tráfico de cada establecimiento. Mínimo dos veces al día.
- Eliminar todos los accesos de contacto: ejemplo la huella dactilar, sustituyéndolo por el antiguo proceso manual en páginas de Excel dirigido por su administrador.
- Se recomienda designar un área de vestuario (área de transición) para los clientes, área que deberá limpiarse de manera constante. La periodicidad de la limpieza de estas áreas dependerá del nivel de afluencia que tenga en lugar a desinfectar.
- Promover los buenos hábitos de higiene a todo nivel dentro del establecimiento.
- Cada establecimiento deberá proveer al personal de los equipos de protección personal (mascarillas, guantes) e higiene, necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta.
- Se recomienda adaptar en el área de lavado de manos que tenga los siguientes implementos: dispensador de jabón líquido, dispensador de papel toalla o secadora de manos, dispensador de alcohol gel o desinfectante de manos.
- El uso de duchas quedará prohibido durante el tiempo que se mantenga el sistema de semaforización.

- **Hacer cumplir la disposición sobre el distanciamiento, el cual consiste en espacios abiertos, deberá mantener una distancia de al menos dos metros entre persona y persona, incluido los empleados, (dos metros y medio en espacios cerrados).**
- Se colocará señalética respectiva correspondiente a formas de prevención del contagio del Covid.
- Establecer un contacto frecuente con sus usuarios, a través de plataformas digitales en donde se brinde información actualizada de su establecimiento.
- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, y comunicarse al 171 o al 911.

## **5. REQUISITOS PARA LOS USUARIOS QUE ACUDEN A LOS ENTRENAMIENTOS:**

### GENERAL:

- Desinfectar el calzado de calle en la bandeja de desinfección y traer calzado exclusivo limpio y desinfectado para uso único dentro de nuestras instalaciones.
- Aumento de la frecuencia de lavado de manos con una duración mínima de cuarenta (40) segundos en cada lavada, y desinfección de las mismas.

#### Anexo: ¿Cuándo lavar y desinfectar las manos?

- Al ingreso de cualquier las área
  - Después de ir al baño
  - Después de toser o estornudar
  - Después de manipular dinero
  - Después de cargar cajas u objetos sucios
  - Después de recoger o manejar desechos
  - Antes y después de usar guantes y mascarilla
  - Después de utilizar productos químicos o de limpieza
  - Después de ingerir alguna bebida
  - Cada vez que sus manos se ensucien por alguna actividad.
- Desinfectar objetos personales como: celular, gafas, lentes, etc.

- Utilizar de manera imprescindible mascarilla antifluído (simple), la mascarilla debe cubrir boca y nariz y se debe desechar una vez que salga de su entrenamiento.
- Colocarse ropa de entrenamiento limpia y en buen estado de la misma para iniciar sus entrenamientos.
- Utilizar protección de cabello como gorras o gorros de cualquier tipo (opcional)
- Evitar el contacto directo con pertenencias de las personas usuarias (solicitar a la persona usuaria que facilite la exposición de los documentos/ información, sin establecer contacto).
- Mantener una aplicación constante de alcohol o alcohol gel, sobre todo luego del contacto de objetos.
- **Mantener el distanciamiento social entre el personal de trabajo, así como con las personas usuarias de al menos dos metros en espacios abiertos y dos metros y medio en espacios cerrados.**
- En el caso de haberse expuesto de forma directa a un paciente confirmado para la COVID-19 se debe cumplir con el aislamiento preventivo acorde al Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19 emitido por la Mesa Técnica de Trabajo 2 Salud y Atención Prehospitalaria.

#### **6. Requisitos de limpieza y desinfección de instalaciones**

- Con base en la realidad de cada establecimiento, se deberá levantar procedimientos de limpieza y llevar los registros relacionados como garantía del cumplimiento.
- Cada establecimiento deberá crear una frecuencia de limpieza que se ajuste a la realidad de su operación. Es recomendable que se establezcan horarios de limpieza y desinfección tanto del establecimiento, como del baño, vestidor, etc.
- Se recomienda reforzar la limpieza de:
  - Computadores, pantallas, mouse, teclado.
  - Puertas, manubrios, interruptores de luz.
  - Llaves de agua, dispensadoras de jabón y desinfectante, dispensadoras de papel, secadores de manos.
  - Superficies de trabajo.
  - Revistas, esferos.
  - Counters, mesas, sillas.
  - Trampas de grasa, lavabos, mesones, equipos de cocina.

- Baños y vestidores.
- Sistema de aire (ductos o equipos de enfriamiento)
- Otras que se consideren de riesgo.
- Se deberá realizar limpieza y desinfección constante de superficies, máquinas dispensadoras, picaportes de puertas, mostradores, etc., y en general, cualquier superficie que esté expuesta a los clientes como empleados.
- El administrador del establecimiento mantendrá un estricto control del cumplimiento de este protocolo a través del registro de limpieza y desinfección de las áreas.

#### **7. Seguridad en Áreas Húmedas.**

- Realizar un análisis completo del agua antes de la apertura y una vez en marcha mantener los protocolos de desinfección y mantenimiento.
- Mantener el sistema de cloración entre 1,5 ppm y 2ppm de cloro así como la filtración y recirculación del agua durante mínimo 12 horas.
- Ingreso con previo aviso, sistema de gestión para citas pautadas.
- Mantener distancia de 2 metros.
- Una vez usado el área colocarse los guantes y mascarillas.
- Saunas secas y a vapor se mantendrá cerrada hasta llegar a un estado óptimo de seguridad.
- La toalla será personal y deberán traer de sus hogares.
- Prohibir el uso de tumbonas, mesas o sillas dentro del área de la piscina.

Para constancia del presente documento, los agremiados registramos nuestra aprobación electrónica en el siguiente documento:

1. **Addicted Gym:** Adrián Montañó
2. **Acuaro Ecole:** Antonio Quizhpe
3. **Aerofit:** Cristian García
4. **Arnold Gym:** Armando Torres
5. **Academia Deportes de Combate Loja:** Juan Orozco
6. **Aso. Escuelas de Fútbol:** Aníbal Estrella
7. **CF Loja:** José Pablo Castro
8. **Club de Alto Rendimiento de TaeKwonDo “Carvalho Panamerican Champion”:** Francisco Carvalho
9. **Club Águila Dorada:** Paúl Aguilar
10. **Club Guerreras del Sur:** Nelson Quizhpe
11. **Club Hermanos Fonseca:** Carlos Fonseca
12. **DEOS:** Carlos Jerves
13. **Dinámiko:** Fernando Feijó
14. **Elios Gym:** Elio Rojas
15. **Eman Fitness:** Yaritza Maldonado
16. **Energym:** Nancy Castillo
17. **Escuela de Fútbol Los Pipiolos:** Luis Uchuari
18. **Escuela de Gimnasia Rítmica:** María José Torres
19. **Evolution Gym:** Fabian Escaleras
20. **Fénix Crossfit:** Manuel Naranjo
21. **JS Fitness Center:** Juan Armijos
22. **La Cantera:** Guillermo Palacios
23. **Loxa Dance:** Ángel Maldonado
24. **Olympus Gym:** Geovanny Vivanco
25. **PiquelCando Club:** Juan Rojas
26. **Poder Gym:** Vladimir Herrera
27. **Retos:** Escuela de Gimnasia: Luis Jiménez
28. **Reyso Dance:** Reinaldo Soto
29. **Sonesta Gym:** Rodolfo Ruiz
30. **Spartan Crossfit:** Daniel Aguilar.
31. **Stewart Gym:** Stewar Abarca
32. **Taurus Gym:** José Silva
33. **Titanus Fitness:** Marco Minga
34. **Total Flex Gym:** Alfonso Coronel
35. **Yawi:** Paola Inga
36. **Yesul TKD:** Jhon Quezada
37. **Yossi Fit:** Josselyn Blacio