

GUÍA Y PLAN GENERAL PARA EL RETORNO A LAS ACTIVIDADES LABORALES PARA COMPLEJOS DEPORTIVOS PARTICULARES DE LOJA

INTRODUCCIÓN:

DEPORTE Y SU RELACIÓN CON LA PANDEMIA DEL COVID-19

En Diciembre de 2019, la ciudad china de Wuhan se convirtió en el centro de un brote de neumonía de causa desconocida. En Enero de 2020, científicos chinos informaron haber aislado un nuevo coronavirus, el coronavirus 2 del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2; anteriormente conocido como 2019-nCoV). Los primeros datos científicos sobre Covid-19 de China muestran que las personas más vulnerables a la infección tienen enfermedades preexistentes que incluyen diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares e inflamación crónica.

Actualmente, están demostrándose relaciones patológicas entre la obesidad y el Covid19 identificando a este problema como un factor clave y determinante, ya que lamentablemente las complicaciones se dan en un porcentaje elevado dentro de la población con sobrepeso. Evidentemente, el índice de masa corporal IMC (relación peso-talla) se mencionó entre los factores de riesgo clínico significativos para el SARS-CoV-2 comunicado en los primeros informes clínicos de China, Italia o Estados Unidos. Por tanto es importante entender que **existe una relación entre la inactividad física y el síndrome respiratorio agudo severo por coronavirus-2 (SARS-CoV-2)**, y la complicación que puede ser fatal en personas con hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades respiratorias crónicas o el cáncer, todas relacionadas con la obesidad y todas modificables con dieta y ejercicio.

Siendo entonces nuestra asociación la unión de todos los Complejos Deportivos Particulares del cantón Loja que ofrecen un servicio de actividad física y hábitos saludables en nuestra ciudad, y frente a la pandemia y ante las repercusiones económicas que esta ha traído sobre nuestros negocios queremos sumarnos a las postulaciones que detallamos a continuación:

1. El tiempo que lleva el país en cuarentena y la consiguiente postergación de la misma, traerá como consecuencia la quiebra inminente de los complejos deportivos, así como el desempleo de varias 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 directa.
3. Se determina de manera general sobre las actividades sociales, sin embargo, los complejos deportivos 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 complejos deportivos se trabaja de forma individual en respecto a clases y en la práctica deportiva ya sea cual fuere la

disciplina de cada complejo se regirá un estricto cumplimiento de las normas para ofrecer un establecimiento seguro, además es posible marcar los lugares que se pueden utilizar, buscando el distanciamiento y en forma general se puede limitar la cantidad de asistentes por horario.

4. Los complejos deportivos promueven un 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. Esta actividad comercial brinda fuentes de trabajo en diferentes áreas: administradores, recepcionistas, contadores, 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, implementos e indumentaria deportiva, ropa, calzado, accesorios, materiales de imprenta, papelería, ferretería, etc. Por consecuencia si continuamos con el cierre de nuestros negocios, se dará paso al desempleo de muchas de personas y la consiguiente afectación a sus familias.
6. Existe el compromiso y como consecuencia la responsabilidad de los dueños y administradores de los complejos deportivos, de garantizar a sus usuarios el espacio totalmente seguro, por esto desde el inicio de la cuarentena se han venido realizando a puerta cerrada limpiezas profundas de sus instalaciones, desinfectando todas las áreas y todo lo necesario con este propósito.
7. 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”.

- “Por otro lado, es necesaria la reactivación de la práctica del deporte nacional en todos sus niveles, ya que previo a la emergencia las organizaciones deportivas han venido trabajando para que sus deportistas mantengan una forma deportiva adecuada con miras a campeonatos nacionales y preparación para eventos internacionales. Por lo que nace la necesidad de que el deportista no pierda en su totalidad su preparación y se adapte a una nueva metodología de entrenamiento mientras dure esta emergencia y evitar la deserción o alejamiento del deporte”.

- “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”.

LINEAMIENTOS GENERALES

La Asociación de Complejos Deportivos Particulares y Cerrados de Ecuabolley de Loja se compromete a dar cumplimiento a la presente: “Guía y Plan General para el retorno a las actividades laborales”, asumir otras condiciones adoptadas en conformidad a los lineamientos correspondientes a lo que establezca el COE Cantonal en el marco de la emergencia sanitaria, conociendo que el Estado de Excepción se terminará el 12 de septiembre y luego de esta fecha pasa a dar la potestad a los GAD Municipales para que puedan regular las normas de seguridad sanitaria.

- Los establecimientos deportivos sujetos a este protocolo, deberán cumplir los horarios de atención establecidos por el COE Cantonal, desde la primera hora que se permita laborar y hasta una media hora antes del toque de queda de acuerdo a la indicación del COE Cantonal.

- De igual manera el aforo del establecimiento deberá cumplir con la disposición de aglomeración máxima de personas, establecido de conformidad con las regulaciones de cada cantón.

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 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. 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.
- Colocarse la mascarilla antilíquido 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.
- El número máximo de entrenadores será de dos por clase.
- En caso de presentar sintomatología relacionada con la COVID-19, abstenerse de salir de la casa, y comunicarse al 171 o al 911.

3. REQUISITOS DE LOS PROPIETARIOS PARA EL LUGAR DE ENTRENAMIENTO

- Evaluar y monitorear el estado de salud de sus clientes diariamente. Se debe realizar la lectura de temperatura (termómetro infrarrojo) al inicio de la jornada laboral, y llevar el registro correspondiente. Si la temperatura de la persona está por encima de los treinta y ocho (38) grados deberán observarse los lineamientos establecidos y cumplir con el 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.

- 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 o pediluvio) 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.
- Sanitizar el establecimiento por completo diariamente una hora antes de empezar la jornada laboral (solución de amonio cuaternario: 400ppm o de acuerdo a lo establecido en la hoja de seguridad e indicaciones del fabricante) y de igual manera después de cada hora laboral (opcional)
- 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 el lugar a desinfectar.
- Promover los buenos hábitos de higiene a todo nivel dentro del establecimiento.
- Con carácter general, es necesario mantener un aprovisionamiento e inventario adecuado de jabón, pañuelos desechables y alcohol en gel, implementos que deben contar con Registro Sanitario o Notificación Sanitaria Obligatoria emitida por la Agencia de Regulación, Control y Vigilancia Sanitaria (ARCSA), Doctor Leopoldo Izquieta Pérez; así como también, deben contar bolsas para el manejo de desechos y la gestión de los mismos.
- 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 la emergencia sanitaria.
- Observar las disposiciones emitidas por el Ministerio de Trabajo sobre el retorno progresivo del personal y sus horarios, mismas que serán canalizadas por el propietario o administrador del establecimiento.
- Dar cumplimiento a las disposiciones emitidas por las autoridades correspondientes sobre salud y seguridad en el trabajo (riesgos laborales).
- 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.

4. REQUISITOS PARA LOS USUARIOS QUE ACUDEN A LOS COMPLEJOS DEPORTIVOS.

- 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 segundos en cada lavada, y desinfección de las mismas.
- ¿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 antilíquido (simple), al momento de llegar al complejo, durante (opcional), y al salir.
- 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.

5. 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.
- Las superficies del baño y el sanitario deben limpiarse y desinfectarse al menos cuatro veces al día y según la frecuencia del uso, se deberá llevar el registro diario de limpieza y desinfección.
- Se recomienda utilizar desinfectantes como el hipoclorito de sodio al 0.1% o alcohol al 70% para la limpieza de los objetos, superficies y materiales de uso constante; así como las superficies del baño (o cualquier otro objeto sobre el que se estornude o tosa).
- Los paños utilizados para realizar la limpieza y desinfección deben ser lavados con abundante agua y jabón para asegurar su limpieza, los mismos deben estar limpios y desinfectados cada vez que se utilicen. Se podrá utilizar también material desechable para realizar la limpieza.
- 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.
- Counters, mesas, sillas.
- 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.
- Cada establecimiento deberá definir los químicos a utilizar, las concentraciones y tiempos de retención para garantizar la limpieza y desinfección de cada área. Como guía se podrá utilizar la información contenida en el siguiente link: <https://www.epa.gov/pesticideregistration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>.
- Para las actividades de limpieza y desinfección se recomienda el uso de paños desechables, cuando esto no sea posible, se puede usar paños de colores con distintivo por áreas, los mismos deberán ser lavados y sanitizados después de cada uso.
- Los establecimientos deberán establecer una frecuencia de cambio de paños, que NO comprometa la salud de las personas.
- El personal de limpieza debe lavar sus manos antes y después de realizar las tareas de limpieza y desinfección, así mismo se deben utilizar guantes, mascarilla, delantal de caucho y seguir las recomendaciones del fabricante de los insumos a utilizar.
- Si se puede colocar alguna otra alternativa de aislamiento, como cubículos personales, separación con vidrio o acrílico, etc. Se analizará sus beneficios y se recomendará su utilización.
- El administrador del establecimiento mantendrá un estricto control del cumplimiento de este protocolo a través del registro de limpieza y desinfección de las áreas.

6. SEGURIDAD EN ÁREAS HUMEDAS.

- 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.
- Al salir del área colocarse la mascarilla.
- 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.

7. COMITÉ DE VIGILANCIA DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

Para verificar que las normas aquí señaladas se den cumplimiento, se ha nombrado un comité de vigilancia interno, el cuál trabajará a la par de las autoridades locales verificando que se cumplan todas las necesidades de bioseguridad señaladas en este documento.