



LINEAMIENTO PARA LA REACTIVACIÓN DE GIMNASIOS, CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y SIMILARES EN EL MARCO DEL SARS-COV-2

SECRETARÍA DEL DEPORTE





1. OBJETIVO

Establecer los lineamientos para la reactivación de los gimnasios, centros de entrenamiento y similares, en lo que corresponde a la práctica de la actividad física, durante la Emergencia Sanitaria por (COVID-19), facilitando el retorno paulatino a las actividades de una forma responsable, contribuyendo a la salud de la población y a dinamizar la economía del sector.



2. ALCANCE

El lineamiento para la reactivación paulatina del sector, está dirigido a la industria fitness que incluye centros de aeróbicos, gimnasios, centros de fitness y otros gimnasios deportivos.

Por tanto, este documento busca garantizar el derecho de las personas a la actividad física, el 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.



3. MARCO LEGAL

- Constitución de la República del Ecuador.
- Carta Internacional de la educación física, la actividad física y el deporte, UNESCO.
- Ley Orgánica del Sistema Nacional de Salud.
- Ley del Deporte, educación física y recreación.
- Plan Decenal del deporte, la educación física y la recreación 2018-2028.
- Ley de Seguridad Pública y del Estado.
- Acuerdo N° 0024-2020-Declaratoria de Estado de Emergencia Sanitaria.
- Decreto Ejecutivo 2393 – Reglamento de seguridad y salud de los trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo.

4. DEFINICIONES Y/O ABREVIATURAS

- Organización Mundial para la Salud (OMS): es una entidad de la Organización de las Naciones Unidas, se encarga de la gestión de políticas sanitarias a escala global. Fue creada por iniciativa del Consejo Económico y Social de la ONU y se reunió por primera vez en 1948.
- Proyecto piloto: es un esfuerzo temporal que se asume para probar la viabilidad de un proyecto cuyo aspecto principal es aprender y mejorar el proceso.
- Bioseguridad: es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a las y los pacientes junto con el medio ambiente.
- Centros Aeróbicos: normalmente desarrollan sus actividades en la salud cardiovascular y el bienestar. Generalmente, ofrecen una gran variedad de clases asociadas a la salud cardiovascular, tonificación de músculos y flexibilidad. Este tipo de centros generalmente ofrecen una amplia variedad de actividades mixtas aeróbicas/anaeróbicas, con clases



que incluyen el trabajo funcional, step, baile, entrenamiento de fuerza y estilos de artes marciales.

- Gimnasios: Normalmente se centran en levantamiento de pesas y entrenamiento de la fuerza, ofrecen una gran variedad de pesos libres, mancuernas y máquinas de peso que están especialmente diseñadas para ejercitarse, desarrollar y fortalecer los músculos. Aunque varios gimnasios cuentan con máquinas cardiovasculares y algunas veces ofrecen clases aeróbicas, su enfoque principal es el entrenamiento muscular con pesas.
- Centros de fitness: han trabajado por desarrollar diferentes tipos de instalaciones para el ejercicio en un solo lugar. Por ejemplo, ofrecen a sus clientes áreas de pesos libres, máquinas de musculación, equipo cardiovascular, clases aeróbicas, clases de yoga, pilates, piscinas, jacuzzis, saunas.
- Gimnasios deportivos: los centros deportivos o clubes ofrecen un espacio para practicar algún deporte específico.

5. JUSTIFICACIÓN

Es necesario que las instituciones del Estado, trabajen conjuntamente para tomar las precauciones necesarias que contribuirán al retorno progresivo de las actividades cotidianas, así como la generación de planes de contingencia a fin de prevenir, precautelar, sobrellevar las complicaciones y secuelas del impacto de la pandemia en el país y del sector.

La resolución del COE nacional del 14 de marzo de 2020, indicó en el punto 10 que, entre otras industrias, los gimnasios se debían acoger a la restricción de personas, reduciéndolo a un máximo de 30 personas. Adicionalmente, mediante el Decreto Ejecutivo Nro. 1017 de fecha 16 de marzo de 2020, se suspende la jornada presencial de trabajo para todos las trabajadoras, los trabajadores y empleadas, empleados del sector público y del sector privado, en donde únicamente se permitió el funcionamiento de las industrias, cadenas y actividades comerciales de las áreas de la alimentación, la salud, los encargados de los



servicios básicos, toda la cadena de exportaciones, industria agrícola, ganadera y de cuidado de animales, servicios financieros, prohibiendo desde esta fecha el funcionamiento de la industria del fitness.

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, 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 un incremento en los indicadores de salud pública asociados con las enfermedades no transmisibles.

En la relación entre la actividad física y la mortalidad por todas las causas, se ha identificado al sedentarismo como el cuarto factor de riesgo principal de mortalidad y se atribuye a 3,2 millones de muertes a nivel mundial (6% de las muertes registradas en todo el mundo); al menos un 60% de la población mundial no realiza actividad física necesaria para obtener los beneficios que representa para la salud, y por ende, presentan un

riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% más alto que aquellas que son activas físicamente. Las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) en el Ecuador, representan la primera causa de mortalidad.

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 lineamientos o protocolos a ser aplicados en los diferentes escenarios del país, siempre y cuando las condiciones sanitarias y de bioseguridad así lo determinen.

La Organización Mundial para la Salud y el programa “Exercise is Medicine” del Colegio Americano de Medicina del Deporte, han evidenciado bajo múltiples estudios y meta análisis científicos los beneficios de la actividad física, tanto para la salud física y mental de la población y han publicado diferentes estudios con los beneficios asociados a grupos de edad, la frecuencia, la

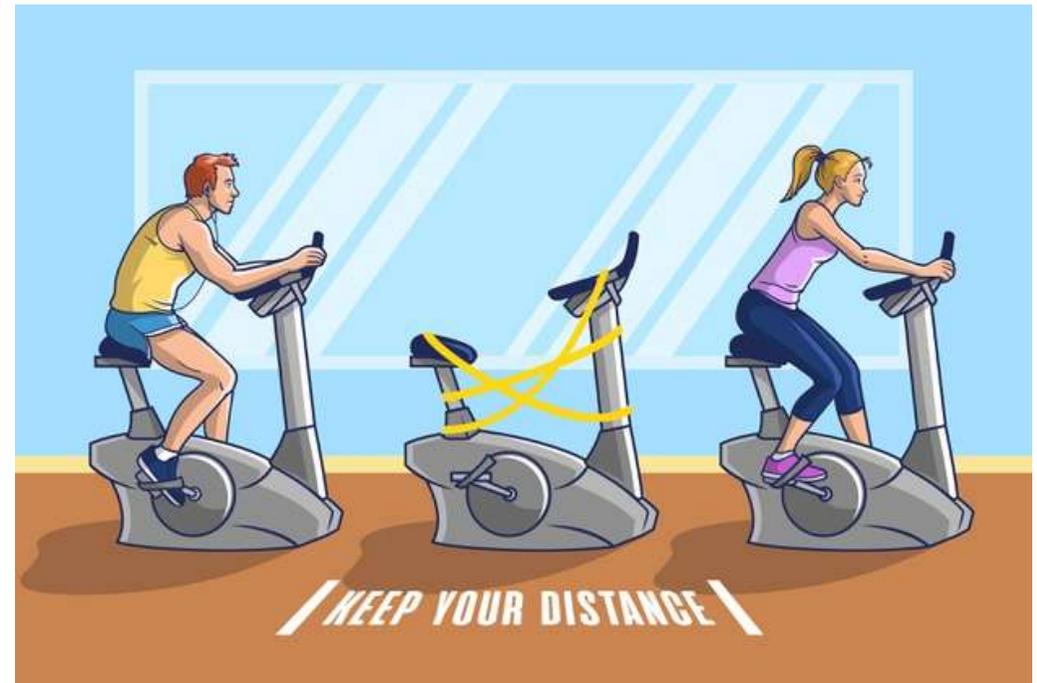


intensidad, el tiempo, el tipo de Actividad Física, por gasto energético, VO₂ máximo (capacidad cardio-respiratoria para realizar el ejercicio físico), por pasos y por mínima actividad.

El riesgo de mortalidad, por todas las causas y por enfermedad cardiovascular (ECV), aumenta en forma significativa con 6 a 8 horas/día de tiempo sentado y de 3 a 4 horas/día solo viendo televisión, independiente de la actividad física realizada. A pesar de que la AF regular protege de los efectos adversos del tiempo inactivo, esta protección solo vale hasta 6 horas de tiempo inactivo, después de esto aún ajustado por el nivel de actividad física moderada cada hora de tiempo sentado aumenta en 4 % el riesgo de mortalidad.

Ha sido demostrado que el uso prolongado de las mascarillas médicas (también denominadas mascarillas quirúrgicas) son planas o plisadas; se sujetan a la cabeza o las orejas por medio de tiras, cuando se llevan puestas correctamente, NO PROVOCA intoxicación por CO₂ ni hipoxia y la recomendación va encaminada a verificar que una vez puesta la mascarilla médica se debe comprobar que

está bien colocada y que permite respirar con normalidad. Es importante no reutilizar la mascarilla desechable y cambiarla cuando esta se humedezca.





6. LINEAMIENTOS GENERALES

Lavado de manos frecuente (Anexo 1), adoptar medidas de higiene respiratoria, mantener el distanciamiento social, evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, así como mantener hábitos de limpieza y desinfección como recomendaciones de salud pública (Anexo 2).

- ▶ • Se deberán respetar los horarios de toque de queda establecidos por el COE nacional.
- Las trabajadoras y los trabajadores utilizarán los Elementos de Protección Personal (EPP) en todo momento.
- ▶ • Cada establecimiento deberá contar con un protocolo de bioseguridad con base en las directrices aquí establecidas.
- ▶ • Se deberá realizar proceso de limpieza y desinfección previo a la apertura de los establecimientos.
- ▶ • Se deberá designar a una coordinadora o coordinador del protocolo de bioseguridad.
- ▶ • Proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Es necesario mantener un aprovisionamiento adecuado de

jabón líquido, pañuelos desechables y alcohol en gel al 70%, mismo que debe contar con Registro Sanitario emitido por la Agencia de Regulación y Control Sanitario, ARCSA.

- ▶ • Se deberá comunicar a las y los clientes, así como al personal, que deben permanecer en casa cuando presenten síntomas de acuerdo con las regulaciones vigentes.
- ▶ • Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder efectuar las tareas de limpieza y desinfección, previo el ingreso de las y los clientes y trabajadoras, trabajadores; así como durante el tiempo de descanso del personal en el lugar de trabajo.
- ▶ • Se priorizará la ventilación con aire natural.
- ▶ • De ser posible, se realizarán actividades dirigidas en el exterior.
 - El uso de toallas e hidratación personal será de carácter obligatorio.
- ▶ • Establecer mecanismos internos que permitan identificar, aislar, captar y notificar casos de trabajadoras y trabajadores que manifiesten signos y síntomas en su lugar de trabajo, con el fin de prevenir la propagación de COVID-19.



- ▶ • Las actividades donde el distanciamiento social no sea fácil de mantener o que incluyan el contacto entre las personas (como el boxeo, la lucha o artes marciales de contacto), no estarán permitidas.
- ▶ • Se deshabilitarán las áreas de saunas y turcos.
- ▶ • Se sugiere que los ejercicios cardiovasculares se realicen de preferencia en espacios abiertos.
- ▶ • Uso permanente de mascarillas.
- ▶ • Lavado y desinfección constante de manos.
- ▶ • Distanciamiento entre personas mínimo de 2 metros.
- ▶ • Evitar tocarse los ojos, nariz y boca.

- ▶ • Realizar desinfecciones programadas de todas las instalaciones de acuerdo a las normas de bioseguridad establecidas.

FOMENTAR EL USO DE APLICATIVOS TECNOLÓGICOS

Se solicitará a los clientes y colaboradores el uso de una aplicación para el teléfono celular que permita, por medio de conexión inalámbrica de área personal (WPAN, por sus siglas en inglés), por ejemplo, Bluetooth, el reporte de cercanía de un caso positivo de COVID19, o de haber estado en las cercanías de un caso positivo COVID19. La aplicación será no invasiva. Un ejemplo de ese tipo de aplicaciones es la conocida como ASI.



MEDIDAS DE PROTECCIÓN PARA LA TRABAJADORA Y EL TRABAJADOR

Guía y Plan General para el Retorno Progresivo a la Actividades Laborales, versión 6.2 además de las contempladas en el presente lineamiento. (Elaborado por el Ministerio de Producción, Comercio Exterior, Inversiones y Pesca, Ministerio de Salud Pública, Ministerio del Trabajo, IESS - Publicado por el COE Nacional).



Lineamientos de prevención y control para casos sospechosos o confirmados de SARS Cov-2/COVID-19. (Elaborado por el Ministerio de Salud - Publicado por el COE Nacional)

Los documentos se podrán encontrar en <https://www.gestionderiesgos.gob.ec/protocolos-y-manuales/>

PROMOVER EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

De acuerdo con las directrices emitidas por la entidad rectora de la Salud, el distanciamiento social deberá ser mínimo de 2 mts entre personas y de 4 mt² en un espacio de piso diferenciado visualmente. Esto permitirá a las personas mantener el distanciamiento social mientras se ejercitan o usan las instalaciones del centro, lo cual aplica también para áreas que estén al aire libre.



MANEJO EN LA GESTIÓN DE DESECHOS

Se tomará en cuenta las recomendaciones aplicables a los gimnasios del Protocolo de manejo de desechos generados ante evento COVID-19 aprobado por el COE Nacional. Adicionalmente, se sugiere:

- Después de su uso, todas las toallas de papel, o los elementos relacionados con la limpieza y desinfección, deben ser puestas en tachos de basura con tapa, inmediatamente después de su uso y no dejarlos sobre las superficies.
- Los desechos peligrosos como guantes, pañuelos, mascarillas, se deben eliminar en una funda de plástico independiente, en un tacho de basura con tapa y accionados por pedal. Esta funda deberá ser rociada con una solución desinfectante (30 ml de cloro comercial líquido o al 5% en un litro de agua o de marca comercial garantizada) y se deberá cerrar la funda.
- El personal responsable de las actividades de limpieza y desinfección, deberá utilizar el equipo de protección personal recomendado en las fichas de seguridad de los productos químicos a utilizar en estos procesos.



- Vaciar regularmente los botes de basura que se encuentran dentro del lugar de trabajo.
- Cuando se desocupen los botes de basura, el personal deberá utilizar guantes y desecharlos después de su uso. También se requiere el uso de mascarilla.
- Las fundas que contengan material que se use para limpiar y desinfectar, deben ser guardados en una segunda funda plástica y adicionalmente coordinar con el GAD municipal la recolección de los desechos generados.



7. LINEAMIENTOS ESPECÍFICOS

7.1. Para las dueñas, dueños y socias y socios de los centros fitness

a. Informar a las clientes y los clientes las medidas de higiene cuando utilicen las instalaciones del centro de fitness con señalética de acuerdo a la normativa NTE INEN-ISO 3864-1, a la entrada y dentro de las instalaciones, así como publicaciones en su sitio web y/o redes sociales, las cuales deben incluir:

- Lavar sus manos o usar gel alcohol al 70% desde la llegada.
- Limpiar con solución desinfectante los equipos para ejercitarse, antes y después de su uso.
- Llevar su propia toalla para cada sesión.
- Tener una toalla personal extra para apoyarse en bancos, sillas, mats o colchonetas.
- Llevar su propia hidratación, ya que no se habilitarán los dispensadores de agua.

7.1. Para las dueñas, dueños y socias y socios de los centros fitness

a. Informar a las clientes y los clientes las medidas de higiene cuando utilicen las instalaciones del centro de fitness con señalética de acuerdo a la normativa NTE INEN-ISO 3864-1, a la entrada y dentro de las instalaciones, así como publicaciones en su sitio web y/o redes sociales, las cuales deben incluir:

- Lavar sus manos o usar gel alcohol al 70% desde la llegada.
- Limpiar con solución desinfectante los equipos para ejercitarse, antes y después de su uso.
- Llevar su propia toalla para cada sesión.
- Tener una toalla personal extra para apoyarse en bancos, sillas, mats o colchonetas.
- Llevar su propia hidratación, ya que no se habilitarán los dispensadores de agua.

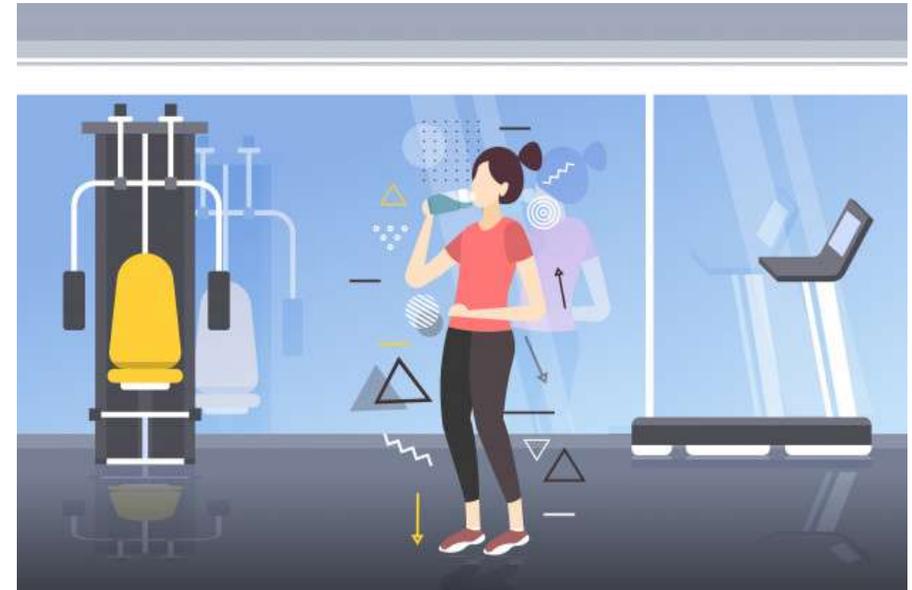
b. Promover pagos que no impliquen contacto físico (transferencias preferiblemente), así como evitar trámites de firmas en el local o las instalaciones.

c. Proveer desinfectante de manos a base de alcohol o gel anti bacterial al 70% en lugares apropiados para el uso de las clientes y los clientes.



- d.** Contar con un suministro adecuado de soluciones desinfectantes y toallas de papel para que las clientes y los clientes utilicen antes y después de utilizar los equipos para ejercitarse.
- e.** Ubicar botes de basura con palanca para el pie preferiblemente u otras que eviten el contacto, para la eliminación de toallas desechables usadas. Los botes de basura deben ser vaciados regularmente para asegurarse que no rebosen.
- f.** Deshabilitar los dispensadores de agua e incentivar a las clientes y los clientes a que cuenten con su propia hidratación.
- g.** Deberán asegurarse de que los trabajadores realicen buenas prácticas en las instalaciones relacionadas con la seguridad sanitaria, para lo cual deberá capacitar a su personal, deberán incluir las normas vigentes, simulacros para la atención a las clientes y los clientes, sistemas de abordaje y orientación en las normas internas, identificación de casos probables de COVID-19 y cualquier otro tipo de actividad que se considere relevante para garantizar las buenas prácticas en el sitio.
- h.** Es necesario mantener una comunicación efectiva con las trabajadoras y los trabajadores, considerar soluciones innovadoras que permitan prácticas seguras de operaciones diarias, contribuyendo a su bienestar laboral.

Se establecerán políticas que serán informadas a todos los miembros y clientes, en donde se especifique que el no cumplimiento de los requisitos contemplados en este documento, ocasionarán la cancelación de la sesión, petición de dejar las instalaciones o suspensión definitiva de la relación con el establecimiento.





7.2. Locales e instalaciones (interiores y exteriores)

Para manejo permanente:

- a. Se asegurará de dejar suficiente tiempo entre las clases grupales de fitness para realizar la limpieza y desinfección antes de la siguiente clase.
- b. El equipo compartido debe ser limitado al máximo durante las sesiones y se debe garantizar la limpieza y desinfección entre los diferentes usos.
- c. Las instalaciones deben estar provistas por el tipo y la cantidad necesaria del producto de limpieza y desinfección.
- d. Se deberán deshabilitar los bebederos de agua.
- e. Solicitar que cada cliente lleve su propia hidratación.
- f. Se debe mantener el aforo máximo permitido con las condiciones necesarias de distanciamiento social.

7.3. Registro de clientes y personal:

Un componente importante para manejar y reducir la transmisión y el contagio de la COVID-19, es tener un rápido y efectivo seguimiento de los casos positivos y sospechosos. Para aportar en el cumplimiento de este objetivo, los centros deberán:

- a. Mantener información actualizada del registro de las personas, así como de la encuesta previa de salud de todas las personas que se encuentran en el lugar.
- b. Guardar los registros, mínimo por 60 días.

7.4. Sistemas de Climatización

- Los trabajadores utilizarán los EPP en todo momento, extremando protección de las vías respiratorias.
- Se realizarán mantenimientos preventivos y correctivos, exclusivamente en los sistemas de inyección o extracción de aire, sin intervenir en los ductos de aire de sistemas de recirculación de aire acondicionado, debido a la potencial existencia de patógenos en los intersticios de esos ductos. Exclusivamente se remplazarán los filtros en los sistemas de inyección de aire, con la frecuencia recomendada por el fabricante para garantizar su efectividad.
- La ventilación con aire del exterior será prioritaria. No se utilizarán sistemas de recirculación de aire acondicionado.
- Durante las horas de cierre, se mantendrá el sistema de ventilación natural para garantizar la fluctuación de aire.
- Dos horas antes de la reapertura, se realizarán ventilaciones naturales o mecánicas para asegurar que el ambiente dentro del local esté totalmente renovado con aire fresco del exterior.



7.5. Regulaciones durante la operación

7.5.1. Condiciones para el ingreso:

- Implementación de registros de salud de colaboradores y clientes, incluyendo presencia de síntomas y control de temperatura con un termómetro electrónico, que no sea de contacto. Si alguna empleada, empleado o cliente tiene fiebre (mayor a 37,8 grados Celsius o más) junto con cualquier otro síntoma del SARS-CoV-2, será reportado inmediatamente y no podrá ingresar a las instalaciones.
- Los clientes deberán usar la mascarilla, portar toallas de uso personal (preferiblemente una grande y otra pequeña) así como la hidratación
- Se deberá habilitar un área de espera, guardando el distanciamiento social y debidamente señalizada (2 metros entre persona y persona).
- Es necesario deshabilitar los dispositivos de contacto físico en el ingreso de las instalaciones (por ejemplo, las barras de acceso).
- En el ingreso y como medida preventiva, es recomendable ubicar bandejas de desinfección para zapatos.

7.5.2. Se deberán adaptar las instalaciones para crear caminos específicos (de ser posible de forma unidireccional, uno de entrada y otro de salida), utilizando señalética en el piso y/o en las paredes, las cuales deberán:

- Facilitar la entrada y la salida.
- El movimiento entre las áreas de las instalaciones.
- Movimiento para ingresar y salir de los baños.
- Donde sea posible, implementar caminos en una sola dirección, o indicar el tránsito de personas por la derecha en un camino de doble sentido.
- Utilizar un sistema de registro previo a la visita de las instalaciones para asegurar el cumplimiento de las capacidades descritas en cada área.
- Los operadores dejarán suficiente tiempo entre las clases grupales para realizar la limpieza y desinfección previo a iniciar la siguiente clase.
- Es importante pedir a los clientes que no lleguen a las instalaciones temprano porque podría ser necesario que tuvieran que esperar afuera antes de su tiempo programado.

Durante las horas de funcionamiento las piezas de los equipos de fitness deberían ser usadas máximo cinco (5) veces por hora en un período de diez horas de funcionamiento diario, para un total de 50 usos por



semana o proporcional al tiempo de trabajo diario. Es importante que las y los clientes limpien los equipos antes y después de su uso, mientras que el personal que realiza la limpieza y desinfección, deberá como mínimo realizarla a profundidad en cada equipo a diario. Es ideal garantizar que ningún cliente use un equipo sin que haya sido previamente limpiado y desinfectado.

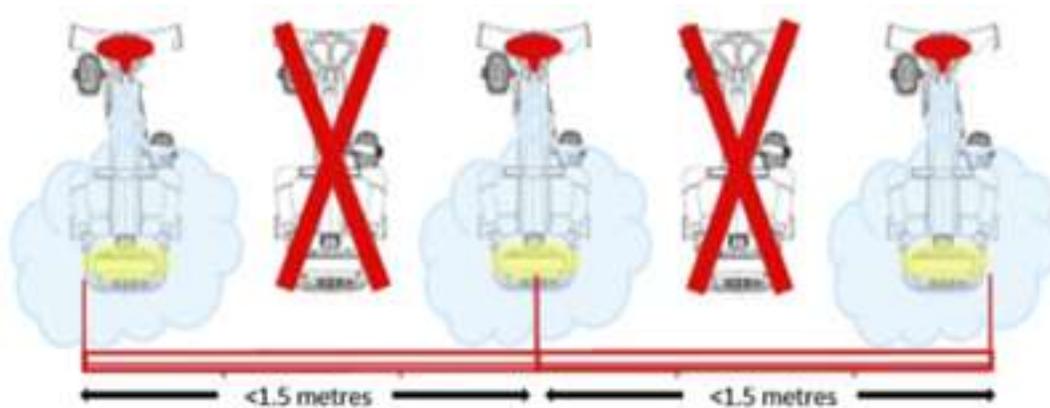


7.6. Lineamientos específicos del distanciamiento social

7.6.1. Es importante limitar el número de trabajadoras, trabajadores y clientes de acuerdo con:

- Restringir el número de clientes permitidos en áreas específicas considerando las medidas de distanciamiento.

- Implementar el registro de las y los clientes (preferiblemente por medios digitales), en horarios específicos previo a su asistencia al centro.
- Las u los clientes deberán abandonar las instalaciones, una vez que han completado su sesión de entrenamiento.
- Ubicar señalética en el piso y en las paredes (incluyendo el área de los baños), en donde se recuerde a los clientes mantener los 2 metros de distancia.
- Quitar o acordonar las áreas comunes (como sillas y mesas) en donde las y los clientes y trabajadoras, trabajadores solían agruparse.
- Si el centro de fitness tiene parlantes disponible, deberá usarlos para que periódicamente se les recuerde a los clientes acerca del distanciamiento social y las normas de bioseguridad.
- Incrementar el espacio entre los equipos para ejercitarse a 2 metros entre cada persona, de no ser posible, considere remover algunos equipos, deshabilitar el acceso a algunas máquinas para garantizar mantener la distancia recomendada de 2 metros o instalar una barrera física que deberá ser limpiada y desinfectada después del uso del equipo.



7.6.2. Recomendaciones para el distanciamiento social para las sesiones y/o clases:

- Las sesiones de entrenamiento o las clases deben permitir un tiempo suficiente entre la finalización de una y el inicio de la siguiente, para que no haya cruce de clientes entre las y los que salen y las y los que llegan.
- Reducir el número de personas permitidas por clase, delimitadas por el espacio físico (4mts² y la distancia de 2 mts entre cada persona) y el tipo de actividad.
- Los clientes deben abandonar las instalaciones, una vez hayan terminado su sesión o clase.
- Asegurarse que las y los participantes se encuentren bien distribuidos en el espacio en donde van a realizar su sesión de entrenamiento o su clase, utilice marcas en el suelo para indicar las áreas o zonas a usar para cada persona.
- Las sesiones personalizadas incluirán solamente ejercicios que no requieran contacto físico entre la entrenadora o el entrenador/instructora, instructor y el cliente.

- Crear caminos específicos para la circulación, definir entradas y salidas y flujos direccionales en el centro.
- Donde sea posible, incentivar a las y los trabajadores a moverse en una sola dirección a través de las instalaciones para reducir el movimiento aleatorio de partículas en el piso.
- Cuando sea posible, utilizar espacios al aire libre reubicando los equipos afuera si el clima lo permite y si es seguro hacerlo.
- Se distribuirán y reubicarán los equipos en áreas de menor uso para facilitar el distanciamiento recomendado.
- Se permitirá el ingreso a los baños siempre y cuando se garanticen las medidas de distanciamiento.
- En la medida de lo posible, procurará que las y los trabajadores utilicen mecanismos de comunicación eviten la interacción cara a cara.



7.6.3. Reuniones con el personal o procesos de capacitación

En caso de realizar reuniones o capacitaciones con el personal se recomienda:

- Utilizar estrategias que eviten el contacto cara a cara, por ejemplo, se puede promover el uso de plataformas digitales para realización de videoconferencias.
- De ser necesarias las reuniones presenciales, puede reducir el tiempo de las mismas tanto como sea posible y asegúrese de que el personal mantenga un distanciamiento de al menos 2 metros entre cada uno de ellos y asegúrese de contar con suficiente ventilación si se da en espacios cerrados.
- Reduzca el número de trabajadoras y trabajadores que atienden a los proveedores, es importante que el personal de servicios contratados en los centros de fitness o que den mantenimiento, reparen servicios o desempeñen trabajos esenciales, reciban instrucciones claras de los requisitos de distanciamiento mientras se encuentren en las instalaciones.

7.7. Recomendaciones de información y manejo de casos sospechosos

7.7.1. El personal y los clientes deben tener conocimiento de:

- No asistir al trabajo si tienen síntomas asociados a la COVID-19 (tosser, fiebre, dolor de garganta, fatiga o sensación de cansancio, pérdida del sentido del olfato o el gusto, diarrea, dolor de garganta o dificultad para respirar), o si tienen sospecha de haber sido contagiados por COVID-19 (en el caso de que hayan tenido contacto con alguien que haya dado positivo). Este mensaje deberá ser regularmente comunicado a los clientes a través de comunicados y señalización.

- Los procesos establecidos para informar las ausencias laborales asociadas al SARS-CoV-2.

- El empleador deberá realizar pruebas específicas para COVID-19 al personal para descartar contagios.

- El empleador llevará registro de los casos sospechosos.

Para apoyar a las autoridades, los negocios deberán contar con registros de asistencia del personal digitales y/o manuales de todas las personas que se encuentren en el lugar. Cualquier caso de COVID-19 en las instalaciones debe ser reportado a la entidad de salud más cercana. Para especificaciones adicionales, se deberán seguir los Lineamientos de Prevención y Control para casos sospechosos o confirmados de SARS CoV-2/COVID-19 trabajado por el Ministerio de Salud Pública, aprobado por el COE nacional.



RECOMENDACIÓN FINAL:

Se sugiere contemplar los siguientes aspectos para el proceso de selección para el pilotaje:





8. LISTA DE CHEQUEO

La siguiente lista de chequeo pretende facilitar el control y los lineamientos para la apertura y funcionamiento de las instalaciones:

LISTA DE CHEQUEO		
	Documentos	Chequeo
1. Requisitos generales para la industria		
Obligatorio	Leer y conocer los Lineamientos para la reactivación de gimnasios, centros de entrenamiento y similares en el marco de la COVID-19.	
Obligatorio	Leer y conocer la guía y plan general para el retorno progresivo a las actividades laborales.	
Obligatorio	Leer y conocer los lineamientos de prevención y control para casos sospechosos o confirmados de SARS CoV-2/COVID-19	
Obligatorio	Registrarse en la página web de la Secretaría del Deporte https://aplicativos.deporte.gob.ec/registroDeGimnasios/	
Obligatorio	Evaluar las necesidades de suministros (específicamente de productos de limpieza y desinfección).	
Obligatorio	Cumplir con los requerimientos del GAD Cantonal para su apertura y funcionamiento	



2. Para los trabajadores		
Obligatorio	Establecer con su equipo de trabajo formas de comunicación, frente a las medidas de prevención de la COVID-19 (información, educación y realización de simulacros) para la implementación de buenas prácticas en el sitio de trabajo.	
Obligatorio	Proveer a los trabajadores de los Equipos de Protección Personal (EPP) de acuerdo con la guía y plan general para el retorno progresivo a las actividades laborales.	
Obligatorio	Implementar medidas para maximizar el distanciamiento social de forma segura y práctica. Revisar las tareas y procesos que generalmente impliquen contacto e identificar la forma de modificarla	
3. Comunicación		
Obligatorio	Actualizar y desarrollar el plan de comunicación con los canales existentes (email, redes sociales, televisores, parlantes u otros medios visuales etc.) para enviar información relevante con los usuarios internos y externos.	
Obligatorio	Asegurarse de que el personal esté informado y capacitado acerca de las condiciones y restricciones en esta nueva etapa	
Obligatorio	Evaluar y revisar que cada persona cumpla su rol de manera eficiente.	
Obligatorio	Establecer un líder o coordinador que regulará la implementación del protocolo de bioseguridad	



4. Distanciamiento social		
Obligatorio	Señalizar para indicar a los clientes que no deben ingresar a las instalaciones si no se encuentran bien de salud o si tienen síntomas relacionados a la COVID-19.	
Obligatorio	Señalizar los espacios de separación, lugares de ingreso y salida manteniendo el distanciamiento social (2 metros) al interior de las instalaciones para minimizar el contacto físico.	
Obligatorio	Ubicar señalética en el piso y en las paredes para recordar los 2 metros de distanciamiento social entre las personas, tanto al interior como en las áreas de espera.	
Recomendado	De considerarse necesario, instalar barreras físicas en los puntos donde haya un alto volumen de interacción para promover el distanciamiento físico.	
Recomendado	Promover pagos que no impliquen formas de contacto físico.	
Mantener a las personas saludables		
Obligatorio	Llevar un registro de las personas que asisten, guardarlo por un período mínimo de 60 días en caso de ser requerido por las autoridades.	
Obligatorio	Mantener horarios diferenciados para evitar la congestión de clientes que entran o salen de las instalaciones.	
Obligatorio	Promover el uso de toalla y botella de hidratación personal.	
Obligatorio	Indicar a los clientes, trabajadores y proveedores que deben permanecer en casa si se sienten enfermos.	
Obligatorio	Ubicar información visible sobre los riesgos de la COVID-19	



Bienestar de los trabajadores		
Obligatorio	Mantener un lugar de trabajo seguro, limpio y saludable en cada uno de los servicios prestados en las instalaciones	
Obligatorio	Uso obligatorio y permanente de los elementos de protección personal (EPP)	
Obligatorio	Implementar medidas para mantener el distanciamiento social, revisando los procesos y de ser necesario, modificándolos.	
Obligatorio	Capacitar al personal en las medidas de prevención de la COVID-19.	
Higiene y limpieza		
Obligatorio	Instruir a las personas a tener buenas prácticas de higiene lavando bien sus manos con agua y jabón por al menos 40 o 60 segundos.	
Obligatorio	Ubicar o facilitar espacios donde haya agua, jabón líquido y toallas de papel, en caso de no contar con estas áreas, es necesario proveer dispensadores de alcohol, alcohol-gel al 70%.	
Obligatorio	Reducir el equipo y las herramientas compartidas y establecer protocolos de limpieza y desinfección.	
Obligatorio	Habilitar áreas compartidas tales como duchas o cambiadores con el criterio de distanciamiento social, asegurando que haya el número de personas permitidas de acuerdo con el espacio de las instalaciones	
Obligatorio	Limpiar constantemente las áreas de mayor contacto al menos cada hora con detergente o desinfectante. Las superficies usadas por los clientes, también deben ser limpiadas por ellos.	



Revisar y controlar		
Obligatorio	Regularmente revisar los sistemas de operación para asegurarse que están alineados con las disposiciones de la autoridad sanitaria nacional	

Para finalizar, suministre la siguiente información:

Nro	Detalle	Respuesta
Empleados		
1	Número de empleados	
2	Cantidad de casos positivos por SARS-CoV-2 en empleados	
Usuarios		
3	Número de clientes inscritos	
4	Cantidad de clientes con casos positivos por SARS-CoV-2	
5	Número de clientes atendidos por hora	
6	Número de visitas semanales de los usuarios	
Instalaciones		
7	Horarios de atención	
8	Metros cuadrados de las instalaciones	



BIBLIOGRAFÍA

1. Richard J. Simpson, Ph.D., FACSM | Mar 30, 2020, Exercise, Immunity and the COVID-19 Pandemic ACSM

2. Duggal NA, Niemi G, Harridge SDR, Simpson RJ, Lord JM. Can physical activity ameliorate immunosenescence and thereby reduce age-related multimorbidity?. *Nat Rev Immunol*. 2019 Sep;19(9):563-572. doi: 10.1038/s41577-019-0177-9

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/symptoms-testing/symptoms.html>

3. Blocken Computational Fluid Dynamics for urban physics: importance, scales, possibilities, limitations and ten tips and tricks towards accurate and reliable simulations *Build. Environ.*, 91 (2015), pp. 219-245

4. Physical activity recommendations: A message for the health professional: Recomendações de atividade física: Sandra Marcela Mahecha Matsudo 5 de agosto de 2019 <https://doi.org/10.35454/mcm.v2n2.006>.

5. American College of Sports Medicine. Guidelines for exercise testing and prescription. Tenth edition. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health, 2018.

6. Katzmarzyk PT, Powell KE, Jakicic JM, Troiano RP, Piercy K, Tennant B, et al. Sedentary behavior and health: update from the 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1227-41.

7. Patterson R, McNamara E, Tainio M, de Sá TH, Smith AD, Sharp SJ, et al. Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*. 2018;33(9):811-29.

8. Campbell WW, Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Jakicic JM, et al. High-intensity interval training for cardiometabolic disease prevention. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1220-6.

9. Jakicic JM, Kraus WE, Powell KE, Campbell WW, Janz KF, Troiano RP, et al. Association between bout duration of physical activity and health: systematic review. *Med Sci Sports Exerc*. 2019;51(6):1213-9.

10. Saint-Maurice PF, Troiano RP, Matthews CE, Kraus WE. Moderate-to-vigorous. Physical activity and all-cause mortality: ¿do bouts matter? *J Am Heart Assoc*. 2018;7(6): pii: e007678.

11. Chastin SFM, De Craemer M, De Cocker K, Powell L, Van Cauwenberg J, Dall P, ¿et al. How does light-intensity physical activity associate with adult cardiometabolic health and mortality? Systematic review with meta-analysis of



experimental and observational studies. *Br J Sports Med.* 2019;53(6):370–6.

12. Jakicic JM, Powell KE, Campbell WW, Dipietro L, Pate RR, Pescatello LS, et al. Physical activity and the prevention of weight gain in adults: a systematic review. *Med. Sci. Sports Exerc.* 2019;51(6):1262–13. Kraus WE, Janz KF, Powell KE, Campbell WW, Jakicic JM, Troiano RP, et al. Daily step counts for measuring physical activity exposure and its relation to health. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1206–12.

14. Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, et al. The physical activity guidelines for americans. *JAMA.* 2018;320(19):2020-8.

15. Kraus WE, Powell KE, Haskell WL, Janz KF, Campbell WW, Jakicic JM, et al. Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Med Sci Sports Exerc.* 2019;51(6):1270–81.

16. Lobelo F, Rohm Young D, Sallis R, Garber MD, Billinger SA, Duperly J, et al. Routine assessment and promotion of physical activity in healthcare settings. A scientific statement from the American Heart Association. *Circulation.* 2018;137(18): e495-e522.

17. Bowen PG, Mankowski RT, Harper SA, Buford TW. Exercise is medicine as a vital sign: challenges and opportunities. *Transl J Am Coll Sports Med.* 2019;4(1):1-7. Exercise is Medicine®. A global health initiative managed by the American College of Sports

Medicine [Internet]. Indianapolis: American College of Sports Medicine; 2019. [Fecha de consulta: 1 de agosto 2019]. Disponible en <https://www.exerciseismedicine.org/latinamerica/>

18. Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA.* 1995;273(5): 402-7.

19. Haskell WL, Lee IM, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, et al. Physical Activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *MedSci Sports Exerc.* 2007;39(8):1423-34.



INFOGRAFÍA

Protocolo de aislamiento preventivo obligatorio para personas con sospecha o positivo de la COVID-19

<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/Protocolo-para-el-aislamiento-preventivo-obligatorio-en-personas-con-sospecha-y-positivo-a-COVID-19-v-2.1.pdf>

Protocolo de manejo de desechos generados ante Evento Coronavirus COVID-19

<http://www.calidadsalud.gob.ec/wp-content/uploads/2020/04/MTT1-PRT-002-VERSIO%CC%81N-4-PROTOCOLO-MANEJO-DE-DESECHOS-COVID-19.pdf>



ANEXO 1

¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

⌚ Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



0 Mójese las manos con agua;



1 Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



6 Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrápiéndolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



7 Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



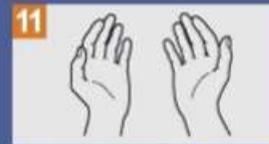
8 Enjuáguese las manos con agua;



9 Séquese con una toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.



Organización Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands

La Organización Mundial de la Salud se reserva todos los derechos reservados para suministrar la información contenida en este documento. Sin embargo, el material publicado no constituye un garantía ni ningún tipo de asesoramiento o garantía. Consulte el sitio de Organización de la Inmunización y el sitio del material. La Organización Mundial de la Salud no podrá ser responsable por cualquier información de los sitios que pueden ocasionar su utilización. La OMS apoya a las "Instituciones Latinoamericanas de Salud Pública" en relación a las acciones del Programa de Control de Infecciones, su desarrollo y sus actividades en la reducción de sus riesgos.

Organización Mundial de la Salud, Octubre 2010

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



EL GOBIERNO DE TODOS



ANEXO 2

CORRECTA COLOCACIÓN DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

- Previo a realizar higiene de manos.
- Colocarse la mascarilla cubriendo la nariz y la boca, luego amarrarla tomando solamente las tiras.
- Moldear a la altura de la nariz para que quede cómoda y segura.
- Realizar higiene de manos



- Desamarrar las tiras.
- Eliminar la mascarilla en depósito de desechos, manteniéndola siempre de las amarras
- Realizar higiene de manos.



MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



RESOLUCIÓN

COE NACIONAL – 31 DE JULIO DE 2020

El COE Nacional, en sesión permanente del viernes 31 de julio de 2020, por unanimidad de los miembros plenos, resolvió:

1. Aprobar los siguientes documentos: *“Lineamiento para la Reactivación de Gimnasios, Centros de Entrenamiento y Similares en el marco del SARS-CoV-2”* y el *“Protocolo Sectorial para Reapertura de Gimnasios V8.2”*, elaborados por la Secretaría de Deporte, la Agrupación de Gimnasios del Ecuador y la Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo, con el soporte de las Mesas Técnicas y Grupos de Trabajo que integran la plenaria del COE Nacional; los documentos en mención podrán aplicarse exclusivamente bajo la figura de PLAN PILOTO en los cantones con semáforo amarillo de las provincias: Guayas y Santa Elena.

Se encarga a la Secretaría de Deporte, la calificación de los gimnasios que participarán en el piloto, la supervisión del proceso y la elaboración del informe de evaluación a los 15 días de funcionamiento; con los resultados y dependiendo de la situación de la pandemia se evaluará su ampliación a más cantones y provincias.

Dado en el Servicio Nacional de Gestión de Riesgos y Emergencias, en la sesión Plenaria del COE Nacional - Virtual, el viernes 31 de julio de 2020.

Lo certifico. –



ROMMEL ULISES SALAZAR CEDEÑO
DIRECTOR GENERAL
SERVICIO NACIONAL DE GESTIÓN DE RIESGOS Y EMERGENCIAS
SECRETARIO DEL COE NACIONAL