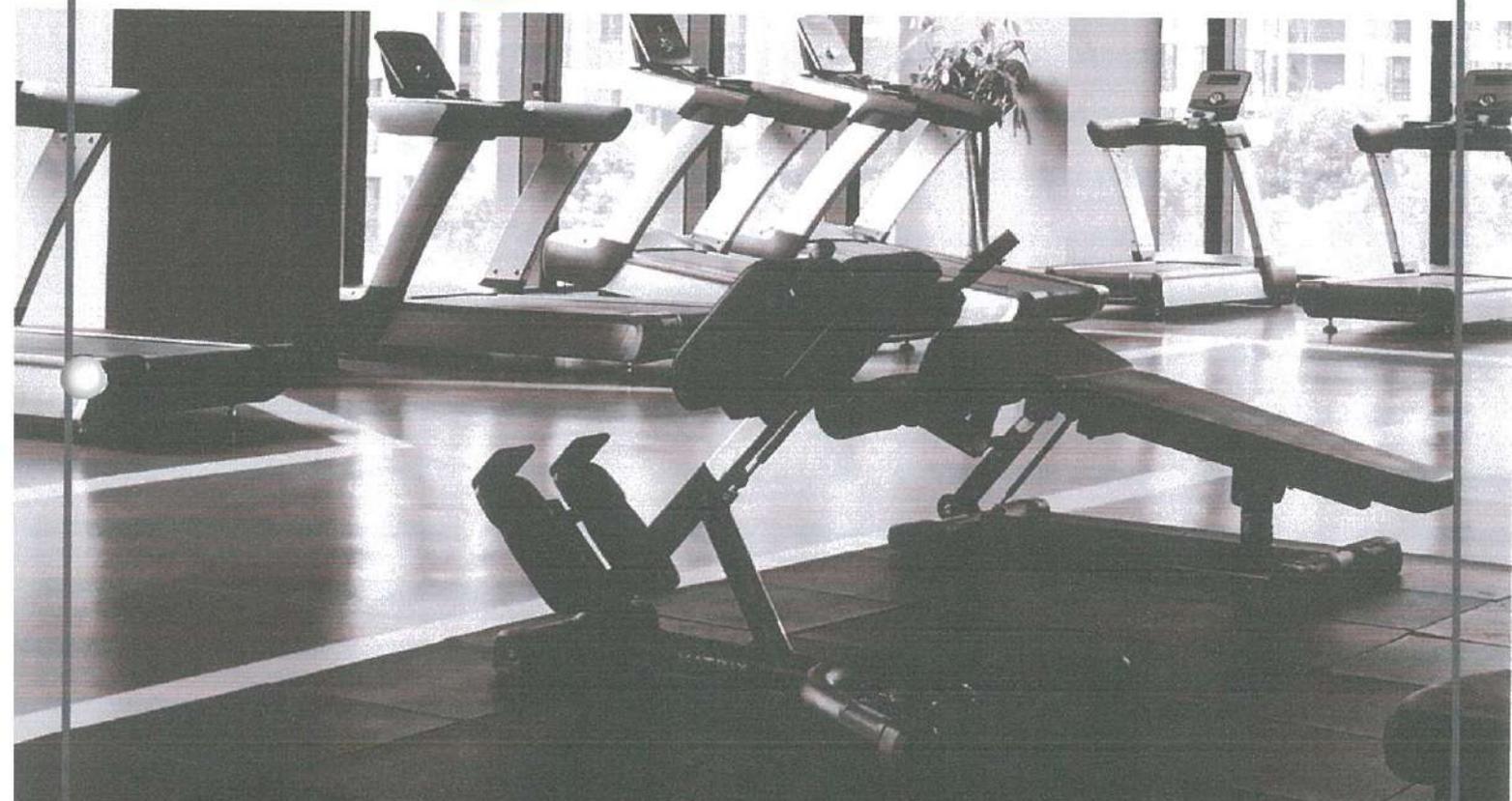


# PROTOCOLO SECTORIAL PARA REAPERTURA DE GIMNASIOS

Preparado por la Federación Ecuatoriana de  
Físicoculturismo y Potencia, Propietarios y  
Operadores de gimnasios en Ecuador.



2020

Versión 5.0

[www.gymsecuador.com](http://www.gymsecuador.com)

# CONTENIDO

---

MOTIVACIÓN .....	3
NORMATIVA .....	4
OBJETIVOS .....	6
Objetivo General .....	6
Objetivos Específicos .....	6
PLAN DE PREVENCIÓN .....	8
Objetivo de Prevención Locales e Instalaciones .....	8
A. Normas de Higiene en las Instalaciones .....	8
B. Desinfección de la Empresa y Zonas de Trabajo .....	9
C. Higiene y Sanitización para espacios de acceso público .....	10
Control de Accesos .....	10
Salas de Actividades Dirigidas .....	11
Salas de Fitness .....	11
Salas de Indoor Cycling .....	12
Piscinas .....	12
Saunas y Turcos .....	12
Baños .....	13
Objetivo de Prevención Colaboradores .....	14
Objetivo de Prevención en Condiciones Operativas.....	15
Otras Medidas Preventivas.....	16
RECOMENDACIONES ADICIONALES .....	17
CAPACITACIÓN Y COMUNICACIONES.....	19
FLUJOGRAMAS.....	20
INFOGRAFÍAS.....	23
ASESORÍA TÉCNICA.....	25

---

# MOTIVACIÓN

---

La Federación Ecuatoriana de Fisicoculturismo y Potencia, en conjunto con los Propietarios de gimnasios de Ecuador, conscientes de su responsabilidad social, ponen a consideración de las autoridades nacionales el presente documento; con el fin de lograr una reapertura segura de sus centros de salud preventiva, fundados en los conceptos aquí presentados.

La Secretaría del Deporte, del Gobierno Nacional, en el Plan Nacional de Reactivación menciona las razones fundamentales para garantizar el derecho de las personas al deporte y recreación. Específicamente, indica que en Ecuador las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT) representan la primera causa de mortalidad. Textualmente indica dicha secretaría que: "La actividad física va a ser una medida fundamental para reducir la ventana de riesgo y prevenir el coronavirus COVID-19, ya que, éste moviliza instantáneamente miles de millones de células inmunes, especialmente aquellos tipos de células que son capaces de llevar a cabo funciones efectos como el reconocimiento y la destrucción de células infectadas por algún virus."

La Asociación Internacional de Centros Deportivos, Salud y Raquet (IHRSA) recuerda los siguientes aspectos importantes para dar cumplimiento al Plan de Acción de la Organización Mundial de la Salud para la década 2020 - 2030:

- **Los gimnasios son aliados** de la salud pública porque promueven la salud preventiva.
- Al contribuir a una buena salud, **evitan** los principales factores de riesgo de la pandemia: las enfermedades crónicas no transmisibles.
- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, el **sedentarismo induce a obesidad, hipertensión, diabetes y depresión**. Especialmente, promueve un mejoramiento del sistema inmunológico de la persona condicionándola a superar cualquier problema de salud que un contagio pueda generarle.
- **Los beneficios de la actividad física** para la salud son, entre otros: control del peso corporal, mejor tolerancia a la glucosa, aumenta la densidad mineral ósea, mejora el perfil de colesterol reduciendo la presión arterial.
- La actividad física **ofrece beneficios psicosociales**, como: el bienestar y agilidad mental; la reducción de: la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la tendencia a la violencia y el consumo de estupefacientes.

# **NORMATIVA**

---

**Los conceptos para establecer el protocolo de reapertura de gimnasios se han recopilado de los siguientes documentos:**

**Comité de Operaciones de Emergencia Nacional y Comités de Operaciones de Emergencia Cantonales**

- Resoluciones emitidas por El COMITÉ DE OPERACIONES DE EMERGENCIA NACIONAL y también por los Comités de Operaciones de Emergencia Cantonales.

**Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social (IESS):**

- GUÍA ORIENTATIVA DEL RETORNO AL TRABAJO FRENTE A COVID-19.

**Ministerio de Salud Pública, Ministerio del Trabajo, IESS y Ministerio de Producción**

- GUÍA Y PLAN GENERAL PARA EL RETORNO PROGRESIVO A LAS ACTIVIDADES LABORALES, MTT6-003 [VERSIÓN 6.0, AÑO 2020].

- Lineamientos de prevención y control para casos sospechosos o confirmados de SARS CoV-2/COVID-19

- Plan para el retorno paulatino al trabajo.

- Acuerdos Ministeriales emitidos por el Ministerio del Trabajo, en atención al plan de retorno a las actividades.

**Secretaría del Deporte**

- Plan Nacional de Reactivación

**Comité de Operaciones Especiales Metropolitano de Quito.**

- GUÍA GENERAL PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS PILOTO DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS EN EL DISTRITO METROPOLITANO DE QUITO EN EL MARCO DEL ESQUEMA DE SEMAFORIZACIÓN PARA AUTORIZACIÓN DE REAPERTURA DE ACTIVIDADES ECONÓMICAS POR LA EMERGENCIA SANITARIA COVID- 19.

**Organización Mundial de la Salud (OMS)**

- Presentación: prevención y control de infecciones y nuevo coronavirus (COVID-19): precauciones estándares y uso de equipos de protección personal.
- Guía para la elaboración a nivel local: Formulaciones recomendadas por la OMS para la desinfección de las manos.

# **NORMATIVA**

---

- Mensajes y acciones importantes para la prevención y el control del COVID-19 en las escuelas.

## **Asociación Brasileña de Academias – ACAD Brasil**

- Procedimientos de Reapertura de Academias.

## **Consejo Regional de Educación Física, 4ª Región, Brasil**

- Procedimiento de Reapertura de Academias

## **Cámara de Gimnasios de la Argentina – CGA**

- Protocolo de Reapertura de Gimnasios – Abril 2020

## **Agrupación de Gimnasios de Chile**

- Protocolo reapertura de los GIMNASIOS, ACADEMIAS DE GIMNASIA, CENTROS DE ACTIVIDAD FÍSICA Y SIMILARES.

## **SmartFit Perú**

- Protocolo Reinicio de Operaciones. Abril 2020

## **La Industria del Fitness de Puerto Rico**

- Covid-19 Plan de Acción y Prevención para la Reapertura de Gimnasios en Puerto Rico.

# OBJETIVOS

## OBJETIVO GENERAL

- **Obtener** de las autoridades competentes, el **aval para reanudar las operaciones** de nuestros locales y **garantizar** al público en general **la oferta de espacios para la práctica de actividades físicas** que ayuden a prevenir el desarrollo de condiciones nocivas para la salud, **en un ambiente sano y seguro.**
- Es compromiso de todos los actores de la sociedad promover actividades comprometidas con la salud pública, el ejercicio está probado que contribuye a ello, **estimulando el sistema inmunológico.** Los gimnasios con sus instalaciones y profesionales brindan un espacio seguro y controlado en la ejecución de las actividades que conlleven a un real beneficio sobre la salud.

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- **Para orientar la actividad física a la mejora del sistema inmunológico,** hemos desarrollado el siguiente cuadro metodológico para conocimiento público del trabajo que promoveremos enfocados 100% en el principal y actual objetivo que es la Salud tanto física como psico-anímica.

TIPO	DURACIÓN (DÍA)	FRECUENCIA (SEMANAL)	INTENSIDAD (CARGA)	DESCRIPCIÓN
Entrenamiento fuerza, musculación.	40 min	2 veces gimnasio, 1 vez hogar (con rutinas recomendadas, por los entrenadores de los gimnasios).	60%	Entrenamiento dirigido a realizar estímulos que fortalecen todo el sistema motor enfocados a un mayor estado de salud postural y funcional.
Actividades Cardio	30 min	2 veces hogar, 1 vez gimnasio	60%	Actividades dirigidas a fortalecer el sistema cardiorrespiratorio - motor, aumentar la respuesta inmune.

# OBJETIVOS

---

- Adecuar las operaciones de los gimnasios para **operar con seguridad durante el tiempo en que la pandemia** esté vigente.
- **Evitar el acceso de personas potencialmente enfermas** a los locales.
- **Asegurar las condiciones mínimas indicadas** para el eje sanitario en las instalaciones de cada local, para los trabajadores y los proveedores, durante la operación de los gimnasios, de forma que se reduzca el riesgo de contagio de COVID-19.
- **Educar a los colaboradores y clientes** sobre las mejores prácticas para prevenir contagios.  
Aplicar todas las medidas de prevención de **seguridad y salud ocupacional para los colaboradores** y los equipos, para **precautelar su salud y la de los usuarios de los gimnasios**.
- Limitar las sesiones de entrenamiento a 50 a 90 minutos y **orientarlas a reforzar el sistema inmunológico de los clientes**. La carga (esfuerzo físico) de trabajo no excederá el 60% de la carga habitual máxima.
- Promovemos un tiempo **máximo de actividad de 25 minutos en equipos de cardio** donde la intensidad no aumente el ritmo de respiración a niveles que puedan generar mayor asfixia o toxicidad por el uso obligatorio de mascarilla dentro de los gimnasios, las actividades donde se aumente el ritmo de respiración serán recomendadas realizarlas en casa bajo la recomendación o control de los profesionales (vía digital).

# PLAN DE PREVENCIÓN

Para asegurar que el riesgo de COVID-19 en nuestros locales sea el menor posible, se ha preparado el siguiente Plan de Prevención, fundamentado en las condiciones mínimas recomendadas por el COE Metropolitano y en las **precauciones estándar** indicadas en los documentos listados en la normativa, aplicables para el caso de los gimnasios, puntualizando medidas sanitarias para:

1. Instalaciones
2. Trabajadores
3. Clientes; y
4. Proveedores

Adicionalmente, el Plan de Prevención se ha fundamentado en las siguientes **medidas básicas de prevención**:

1. Higiene de manos (agua y jabón o solución alcohólica);
2. Uso de equipos de protección personal (EPP) según la evaluación de riesgo;
3. Higiene respiratoria (o etiqueta de tos); y,
4. Limpieza del ambiente.

Consecuentemente, el Plan de Prevención se han identificado **tres objetivos de prevención y la política de comunicación y capacitación**.

Los objetivos de prevención determinados son:

- Locales e instalaciones
- Colaboradores
- Condiciones Operativas

## **Objetivo de Prevención Locales e Instalaciones**

El plan de prevención incluye las siguientes medidas a ser permanentemente observadas para los locales e instalaciones de gimnasios.

### **A. Normas de Higiene en las Instalaciones**

Se establecen las siguientes medidas de higiene para todas las personas que permanezcan en un gimnasio:

- Deberá usar permanentemente mascarilla.
- Observará continuamente el distanciamiento social de 2 metros con otras personas.

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

- Hará uso frecuente de las facilidades para lavar las manos con agua y jabón.
- Hará uso del kit de limpieza entregado en la recepción para desinfectar la máquina o equipo, si así lo desea.
- Usará sus propias toallas para prevenir que el sudor se impregne en máquinas o equipos.
- El personal de limpieza limpiará y desinfectará cada máquina y equipo luego de cada uso.
- Las toallas de papel utilizadas en la limpieza y desinfección se depositarán en basureros provistos con tapa.

## **B. Desinfección de la Empresa y Zonas de Trabajo**

Se mantendrán vigentes estrictos protocolos de limpieza y desinfección periódica de máquinas, pisos y baños, de acuerdo con el tráfico de clientes; para este propósito:

- Al menos se limpiará las máquinas y equipos una vez con productos desinfectantes aprobados para inactivación del COVID-19 después de cada uso.
- Durante el horario de atención del gimnasio, cerrar cada área de 1 a 2 veces al día durante al menos 30 minutos, para la limpieza general y desinfección de los entornos, utilizando micronebulización con productos desinfectantes aprobados.
- Implementación de estaciones de higiene cada 50 metros cuadrados, dotadas con contenedores con solución alcohólica al 70%, para uso de clientes y colaboradores, en todas las áreas de los gimnasios (recepción, áreas de pesas libres y de máquinas de pesas, salas de actividades colectivas, vestuario, kids room, entre otros).
- Posicionar kits de limpieza en puntos estratégicos de las áreas de pesas libres y máquinas de pesas con toallas de papel y productos de higiene específicos para que los clientes los usen en equipos de entrenamiento, como colchonetas, pesas y máquinas de pesas. En el mismo lugar, debe haber una guía para la eliminación inmediata de toallas de papel.

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

## C. Higiene y sanitización para espacios de acceso público

### Control de Accesos

- Se recomienda que los gimnasios implementen un sistema de agendamiento por horarios, con control de turno para llevar un registro exacto de las personas dentro de las instalaciones. Esto garantizará el aforo máximo de acuerdo a la regulación vigente, y mantiene controles que permiten un mejor manejo de los cercos epidemiológicos. Los gimnasios publicarán sus horarios de atención.
- 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 algún empleado o cliente tiene fiebre alta junto con cualquier otro síntoma de la COVID-19, será reportado inmediatamente al líder de bioseguridad.
- Todo público, incluido el que espera, debe guardar la distancia interpersonal. Para el efecto, se señalarán:
  - Áreas de espera para mantener el distanciamiento social de al menos 2 metros.
  - El aforo permitido, considerando el distanciamiento mínimo de 2 metros entre personas y la superficie del local.
  - Zona de ingreso y salida, línea de espera de atención o zona de espera de atención, puntos de atención y líneas de circulación.
  - Distanciamiento establecido de dos metros.
  - Al menos un punto de espera debidamente señalado.
  - El primer punto de espera, al ser preferencial, deberá marcarse con un color diferente del resto.
  - La zona de ingreso / salida debe permanecer libre de obstáculos y otros usuarios.
  - En caso de disponer de un espacio menor a 3.4 metros de ancho, el ingreso y la salida se realizarán por circulaciones diferenciadas.
- En lo posible se suspenderán dispositivos de contacto para acceso y se remplazarán por unidades de contacto cero.
- No se permitirá el acceso de personal considerado como vulnerable.
- Se proveerá gel desinfectante.

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

## Salas de Actividades Dirigidas

- De ser posible, se sugiere realizar actividades dirigidas en el exterior. En caso de realizar actividades en el exterior, se recomendará el uso de gafas y gorra.
- Se garantizará la distancia mínima de 2 metros entre personas, o 4m<sup>2</sup> por persona mediante marcas visibles en el piso de la sala.
- Será obligatorio el uso de toalla grande y pequeña. Se solicitará al usuario traer sus materiales (toallas y esterillas).
- En caso de utilizar esterillas, se colocará una toalla encima de la esterilla.
- Al terminar la actividad, el usuario deberá utilizar mascarilla y guantes.

## Salas de Fitness

- Será obligatorio el uso de toallas. Se recomienda una para el sudor y otra para poner en la máquina.
- Se garantizará la distancia mínima de 2 metros entre personas, o 4m<sup>2</sup> por persona mediante marcas visibles en el piso de la sala.
- Se recomendará el uso de muñequeras y cintas o pañuelos para la cabeza.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario deberá desinfectar la máquina por completo, así como el suelo, en caso de sudoración. Asimismo, se pondrá de nuevo la mascarilla.

## Salas de Indoor Cycling

- Se recomienda el uso de muñequeras y cintas/pañuelos para la cabeza.
- Una vez finalizada la actividad, el usuario o cliente deberá desinfectar la bicicleta por completo, así como el suelo en caso de sudoración. Asimismo, se pondrá de nuevo la mascarilla.

## Piscinas

- Se reducirá el aforo a 1 persona por cada 9 m<sup>2</sup>. Se solicitará mantener la distancia de seguridad mínima de 3 metros entre personas.
- Se recomendará el uso de gafas para protección por la concentración de cloro.
- Se realizará análisis completo del agua antes de la reapertura para asegurar condición sanitaria óptima.

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

- Se mantendrá los sistemas de cloración para asegurar concentraciones de cloro entre 1,5 y 2,0 partes por millón.
- Se mantendrá los sistemas de recirculación y filtración activos por 24 horas.
- Una vez terminada la actividad, el usuario deberá utilizar nuevamente mascarilla.
- En caso de utilizar duchas o vestidores, estos deberán ser manteniendo el distanciamiento social, para lo cual se recomienda el uso de cubículos no adyacentes y desinfección total de cada lugar luego de cada uso, incluyendo llaves de control, tiraderas de puerta y colgadores de ropa.
- En zonas habilitadas para comer, se extremarán las medidas de higiene y distancias de seguridad.

## Saunas y Turcos

- Se mantendrá el espacio cerrado hasta nueva instrucción por parte de la autoridad competente.

## Sistemas de Climatización

- Los trabajadores utilizarán los EPP en todo momento, extremando protección de las vías respiratorias.
- Se realizarán mantenimientos preventivos sin intervenir en los ductos de aire.
- La ventilación con aire del exterior será prioritaria.
- Durante las horas de cierre, se mantendrá el sistema de ventilación activo a velocidad mínima.
- Una hora y media antes de la reapertura, se acelerará los sistemas de ventilación a máxima velocidad.
- Una hora y media luego de la reapertura, se desacelerará los sistemas de ventilación hasta velocidad de operación normal.
- Se anulará el retorno de sistemas de tratamiento de aire (no se recirculará, se ventilará con aire del exterior).

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

## Baños

- Los sistemas de extracción de aire de los baños se mantendrán activos 24 horas al día, 7 días a la semana.
- Se descontinuarán los urinarios que no sean adyacentes.
- Se solicitará a los usuarios descargar los aparatos sanitarios con la tapa bajada para evitar propagación de microgotas.

## Manejo de Residuos

- Los desechos peligrosos como guantes, pañuelos, mascarillas, se deben eliminar en una funda de plástico independiente, en un tacho de basura con tapa y pedal de apertura. Esta funda deberá ser rociada con una solución desinfectante (30 ml de cloro comercial líquido o al 5% en un litro de agua) y se deberá cerrar la funda.
- La funda de desechos peligrosos debe ser introducida en una segunda funda de plástico, la cual deberá de igual manera ser rociada una solución de desinfectante y cerrarla.
- Finalmente la segunda funda, se depositará en una tercera funda de plástico junto al resto de los residuos, en la cual no se deberá incluir residuos que puedan causar ruptura en la funda, igual se lo podrá desinfectar y finalmente cerrarla de una manera segura.
- La tercera funda deberá almacenarse en un lugar adecuado y seguro, fuera del alcance de los niños y mascotas.
- No se debe realizar la disposición de la tercera fundafuera de los horarios y frecuencias de recolección.
- Se debe etiquetar los residuos peligrosos previo a su disposición final.

## Objetivo de Prevención Colaboradores

El plan de prevención incluye las siguientes medidas que deberán ser observadas para los colaboradores en todos los locales:

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

1. Para revisión y control del estado previo de los trabajadores que retornen al trabajo, se solicitará que todos los colaboradores se realicen pruebas de COVID-19.
2. Para implementar el control de síntomas COVID-19 al ingreso y a la salida, se mantendrán registros de salud de todos los colaboradores, incluyendo presencia de síntomas y control de temperatura con un termómetro electrónico remoto. Si algún empleado tiene fiebre alta junto con cualquier otro síntoma de la COVID-19, será reportado inmediatamente a la gerencia local.
3. En caso de registrar el contagio de un colaborador, se establecerá un cerco epidemiológico del entorno del colaborador confirmado y de los colaboradores que pudieran haber estado en contacto directo.
4. Se capacitará al personal sobre medidas de bioseguridad durante la movilización de retorno e ingreso a su hogar, de forma tal que se prevenga el riesgo de contagio de las personas que ahí co-habitan. También se capacitará al personal sobre medidas de protección en el transporte público y privado.
5. Se proveerá y exigirá el uso de elementos de protección personal, como son: mascarillas, guantes para limpieza, visores, gafas y sobre todo, dependiendo de su lugar de trabajo.
6. Se mantendrá a disposición de los colaboradores facilidades para lavado de manos con agua y jabón.
7. Se mantendrá a disposición de los colaboradores alcohol en gel para desinfección frecuente de manos.
8. Se exigirá que la limpieza de uniformes y vestuario laboral sea diaria con temperaturas superiores a 60 Grados Celsius.
9. Capacitar a todos los empleados sobre cómo guiar a los clientes sobre las medidas implementadas en cada local.
10. Todos los colaboradores deberán rendir el test de seguridad y salud ocupacional (Plan General de Retorno al Trabajo - MPCEIP).

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

## Objetivo de Prevención en Condiciones Operativas

En la operación de todos los locales se observarán las siguientes medidas:

Se vigilará el cumplimiento estricto del distanciamiento social de forma permanente, para lo cual se contempla:

- Reducir el aforo al 30% del aforo máximo permitido en semáforo amarillo, y 50% en semáforo verde; referente a lo indicado por el Comité Privado de Crisis de Quito.
- Alternar el uso de equipos para garantizar distancia entre equipos activos de 1,5 metros. En caso de no poder mantener la distancia entre equipos, se precintarán máquinas o ubicarán en otros espacios.
- Alternar rutas de entrada y salida de los locales para evitar el acercamiento entre personas que entran y salen de un local y garantizar el distanciamiento social.

Adicionalmente se implementarán las siguientes medidas de prevención:

1. Deshabilitar la operación de cualquier surtidor o máquina dispensadora de alimentos o bebidas, incluidos bebederos. Los clientes deberán traer sus propias botellas de hidratación.
2. Congelar los planes de clientes mayores a 65 años, cuando se solicite.
3. Suspender el servicio de duchas, toallas y cambiadores. Los clientes deberán acceder al local con la indumentaria adecuada. Se comunicará a los clientes que traigan sus propias toallas para ayudar a mantener la higiene de los equipos.
4. Renovar el aire del entorno, de acuerdo con los requisitos de la legislación (al menos 7 veces por hora), y cambiará los filtros de aire, al menos una vez al mes, usando tabletas adecuadas para higiene de las bandejas del aparato. Los filtros de aire serán HEPA, con capacidad de uno por cada 100 metros cuadrados.
5. Exponer a los clientes todos los manuales de orientación que puedan ayudar a combatir la contaminación por COVID-19, obtenidos de autoridades reconocidas.
6. Asignar un Agente de Bioseguridad por local, quién será responsable directo de todas las medidas indicadas en este documento; especialmente, distanciamiento social, monitoreo de temperatura, control de sintomatología y formularios relacionados para registro.

# PLAN DE PREVENCIÓN

---

## Otras Medidas Preventivas

- Dispensarios Anexos en empresas.
- Botiquín de medicamentos de primer nivel.
- Monitoreo de signos y síntomas de COVID-19.
- Seguimiento de cerco epidemiológico.
- Actividades de promoción de la salud.
- Actividades de prevención de la enfermedad.

# RECOMENDACIONES ADICIONALES

---

- Los equipos de protección individual se determinarán en torno al riesgo de cada actividad.
- Limpiar y desinfectar el lugar de trabajo, después de atender a un cliente, entre turnos de trabajo y durante el descanso del personal del centro de trabajo.
- Capacitar y entrenar a los profesionales en higiene y desinfección de manos e higiene respiratoria (precauciones estándar acorde a las actividades a realizar).
- Se deberán considerar los horarios de atención establecidos por el COE Nacional, Provincial o Cantonal.
- Se deberán seguir los lineamientos y disposiciones emitidas por el Ministerio de Trabajo.
- Proveer al personal de los productos de higiene necesarios para poder seguir las recomendaciones individuales, adaptándose a cada actividad concreta. Con carácter general, 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.
- Mantener un aprovisionamiento suficiente del material de limpieza para poder efectuar las tareas de limpieza y desinfección, previo el ingreso de los clientes y trabajadores; así como durante el tiempo de descanso del personal del lugar de trabajo.
- Realizar un plan de contingencia, identificando el riesgo biológico de las diferentes actividades que se desarrollan en el lugar de trabajo, adoptando medidas de protección en cada caso de acuerdo con la normativa aplicable.
- Establecer mecanismos internos que permitan identificar, aislar, captar y notificar casos de trabajadores que manifiesten signos y síntomas en su lugar de trabajo, con el objeto de prevenir la propagación de COVID-19.
- Hacer un seguimiento de los casos con resultados positivos, implementando los protocolos sanitarios vigentes en articulación con el establecimiento de salud más cercano.

# RECOMENDACIONES ADICIONALES

---

- Para el seguimiento y aplicación de las medidas tomadas por el Gobierno Nacional, se recomienda activará el Comité Paritario de Seguridad e Higiene del Trabajo, establecido en el Reglamento de Salud y Seguridad de los Trabajadores y mejoramiento del medio ambiente de trabajo.
- Una vez finalizada la limpieza, y tras despojarse de la mascarilla, es necesario que el personal de limpieza realice una completa higiene de manos, con agua y jabón líquido, al menos 40-60 segundos. Se incluirá señalización claramente visible de correcto lavado y desinfección, al igual que la de uso adecuado de mascarillas.

# CAPACITACIÓN Y COMUNICACIONES

---

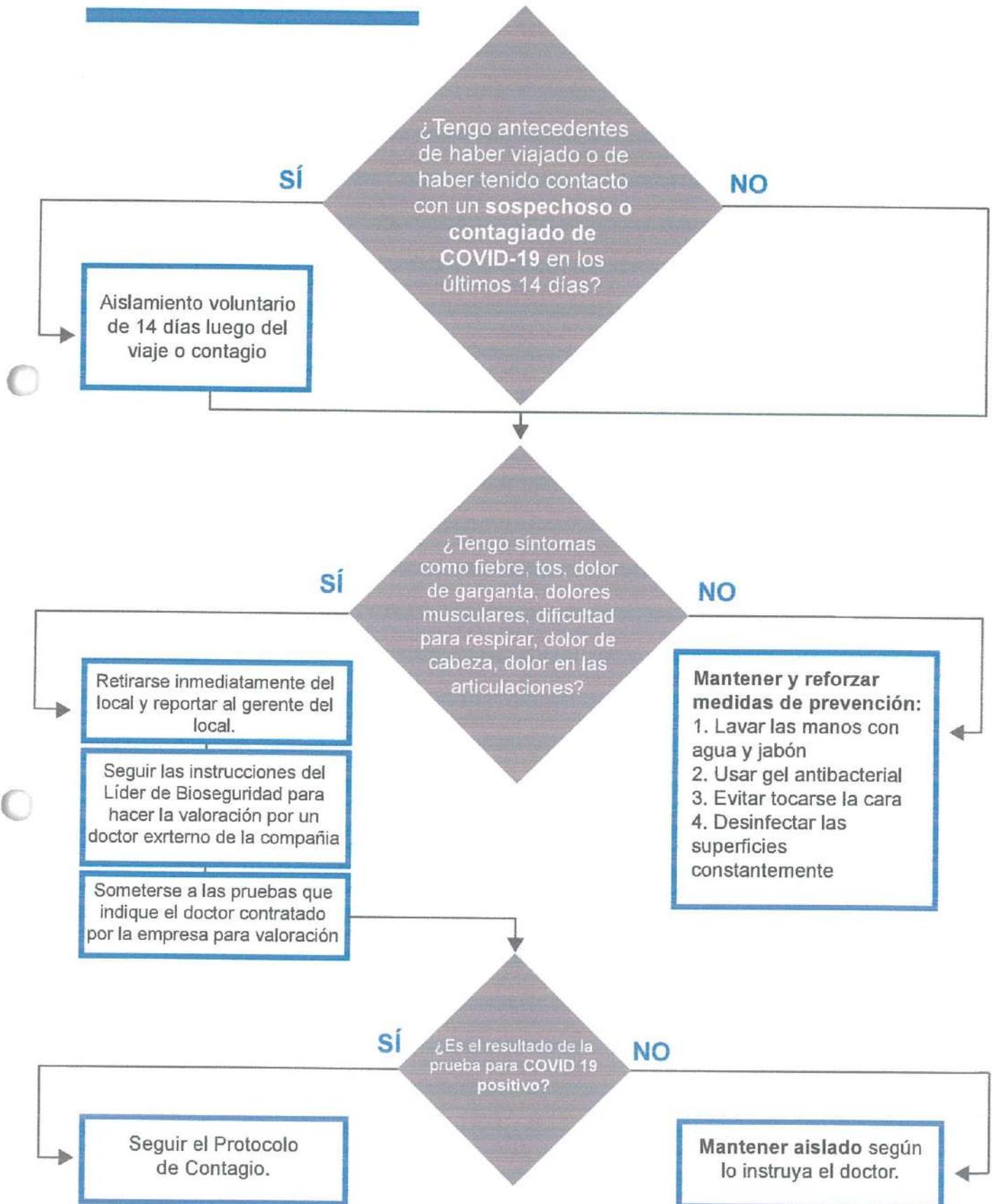
Se implementará una **caña educativa o anuncios vía alto parlante** sobre las medidas de bioseguridad, que se reproducirá en todos los ambientes del gimnasio permanentemente.

Disponibles para Colaboradores, Entrenadores Personales y Terceros, se mantendrán **en lugares claramente visibles, las regulaciones y recomendaciones** del Gobierno Nacional y Autoridades Competentes; así como **documentos, folletos o afiches** que contengan información valiosa para **incrementar el nivel de educación sanitaria** y reducir el riesgo de contagio de COVID-19 o cualquier otra futura amenaza similar.

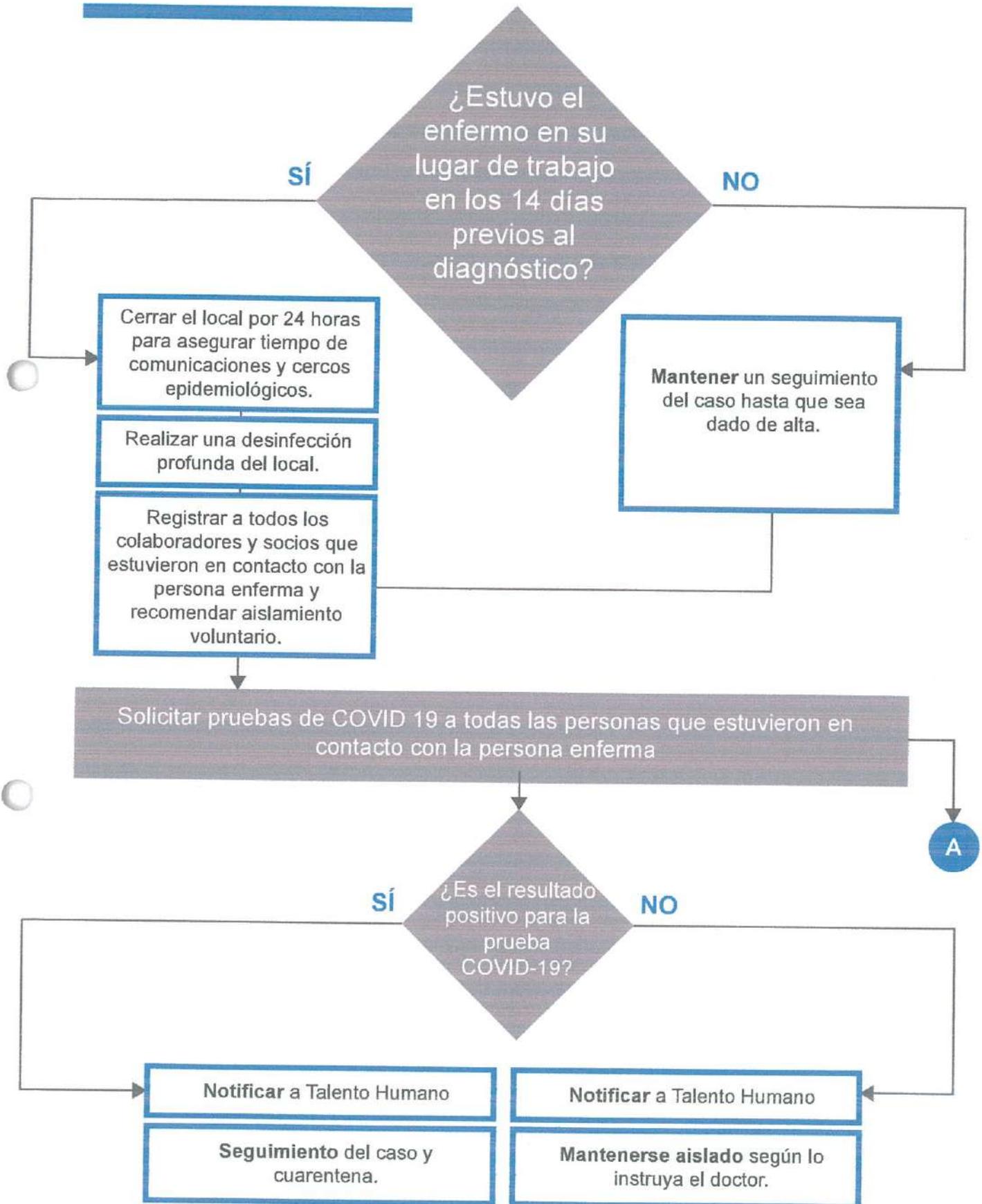
Se proveerá de **capacitación a los colaboradores y entrenadores personales sobre:**

1. **Uso de los EPPs** en el trabajo.
2. **Limpieza de las manos** con agua y jabón (cómo lavarse y con qué frecuencia). Lo mismo para higienización con alcohol en gel.
3. **Uso del termómetro.**

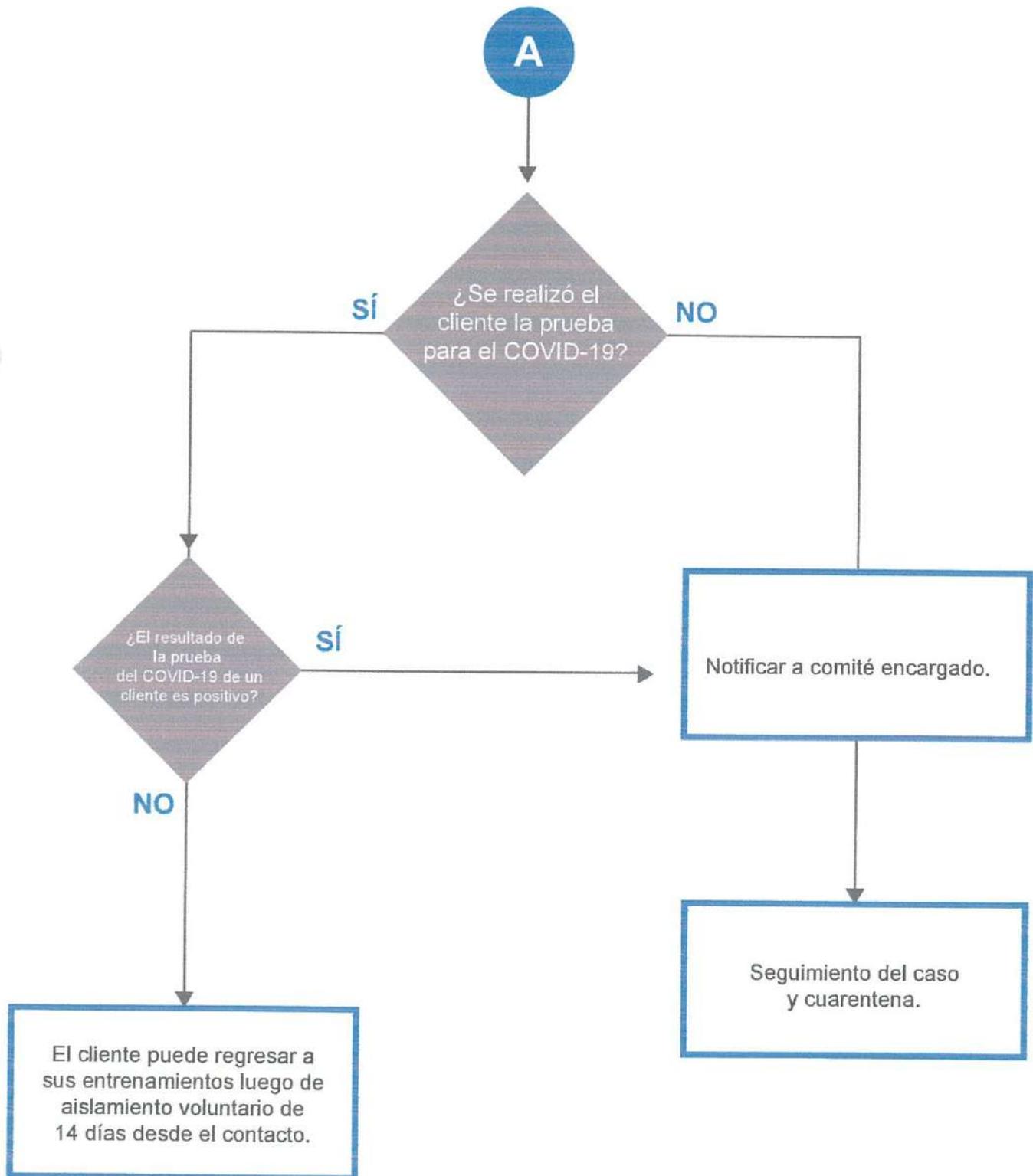
# FLUJOGRAMA SOSPECHA



# FLUJOGRAMA CONTAGIO



# FLUJOGRAMA CONTAGIO



# INFOGRAFÍAS

## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

RECUERDA! AL INGRESAR



CONTROL OBLIGATORIO  
DE TEMPERATURA



USO OBLIGATORIO  
DE MASCARILLA



DISTANCIA SOCIAL  
OBLIGATORIA



OBLIGATORIO  
DESINFECTARSE  
LOS ZAPATOS.



LAVARSE LAS MANOS  
20 SEGUNDOS.

## PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD

RECUERDA! AL INGRESAR



CONTROL OBLIGATORIO  
DE TEMPERATURA



USO OBLIGATORIO  
DE MASCARILLA



DISTANCIA SOCIAL  
OBLIGATORIA



OBLIGATORIO  
DESINFECTARSE  
LOS ZAPATOS.



OBLIGATORIO  
DESINFECTARSE  
LAS MANOS

# INFOGRAFÍAS

---



# ASESORÍA TÉCNICA

---

Este documento ha sido elaborado con las recomendaciones de los siguientes expertos:

1. Dr. Francisco Vacas: **Ex Ministro de Relaciones Labores del Ecuador y asesor experto en Derecho Laboral.**
2. Dr. Alvaro Dávalos: **Experto en Infectología y Enfermedades Tropicales.**
3. Dr. Óscar Vizuete, **Vicepresidente de la Federación Ecuatoriana del Deporte, Ex Director Nacional del Departamento Médico Dinader, Director Provincial de Salud de Pichincha.**

*Las recomendaciones dadas por los expertos, no implican su participación en la elaboración de los protocolos.*