



68 RECOMENDACIONES PARA LA APERTURA DE GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1. LIMITAR EL AFORO.** Limitar el aforo de los gimnasios conforme a las recomendaciones de las autoridades sanitarias. (Al menos 1 persona por cada 4m2)
- 2. DISTANCIAS.** Marcar una distancia de al menos 1,5 metros entre máquinas, y en las clases colectivas una distancia mínima de 2 metros entre usuarios y usuarias.
- 3. SEGURIDAD PARA LOS TRABAJADORES.** Disponer de EPI, a los trabajadores, mamparas, y sobretodo formación a los empleados y empleadas.
- 4. DECLARACIÓN JURADA.** Firma de los clientes y clientas de una declaración jurada en el que se puede incluir entre otras medidas, no haber viajado al extranjero, no estar en contacto con enfermos ni tener síntomas por COVID-19 y las normas establecidas por el centro..
- 5. TEMPERATURA CORPORAL.** Tomar la temperatura a la entrada del centro.
- 6. ACCESO.** Acceso con pulsera o tarjeta, o mediante identificación en el sistema del centro. Si el acceso se tiene que realizar mediante huella dactilar, disponer de una botella de hidrogel (concentración mínima del 70%).
- 7. LIMPIEZA DE SALAS, VENTILACIÓN Y DESINFECCIÓN.** Establecer unos protocolos de limpieza y desinfección de las salas y de la maquinaria utilizada. Tener encendido durante las 24 horas el sistema de renovación y ventilación del aire.
- 8. REGISTRO DE LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN.** Registrar los horarios de limpieza, así como la firma de la persona responsable, este registro debe estar visible al cliente y la clienta.
- 9. MASCARILLAS, GUANTES y TOALLAS.** Todo el personal deberá trabajar con mascarilla y guantes. Toallas obligatorias durante la estancia.
- 10. RESERVA DE SALAS Y HORARIOS.** Uso de aplicaciones para reservar clases o asistencia a las distintas salas del centro para evitar la masificación.



- 11. CONTROL DE CLIENTES.** Identificar a nuestros clientes y clientas para tener un mayor control, el software que se suele utilizar.
- 12. PERMANENCIA MÁXIMA.** Establecer una permanencia máxima en el local de 60 a 90, depende del turno que se quiera establecer. Sería interesante que minutos antes de finalizar el turno, avisar por megafonía.
- 13. CONTACTO CERO.** Suspensión de todas las clases que impliquen contacto. (Defensa personal, artes marciales).
- 14. VESTUARIOS, SAUNAS Y BAÑO TURCO.** En China estos espacios han estado cerrados al público. Si el gobierno no lo ordena, la gerencia de los centros decidirán si van a poder cumplir el mínimo en distancia de seguridad, si se opta por abrirlo, sería interesante aplicar las normas que van en esta guía.
- 15. CUOTAS.** Recomendable el uso de pagos a través de bizum, cargo en cuenta, tarjeta de crédito (a ser posible contactless). Por último se podría aceptar dinero en efectivo, pero siempre intentando llevar el dinero justo.
- 16. HORARIOS.** Establecer un horario decidido por el centro, en el que es recomendable realizar limpieza y desinfección de las sala entre un turno y otro.
- 17. CIRCULACIÓN CLIENTES Y CLIENTAS.** Señalización en el suelo del sentido de circulación de las personas. En las clases colectivas sería interesante marcar con alguna señal donde se deben de colocar las personas para cumplir la distancia de seguridad.
- 18. ESPACIOS COMUNES.** Organización del mobiliario en los espacios comunes para que se respete la distancia mínima de seguridad.
- 19. ACCIÓN RESIDUAL.** Tener productos de acción desinfectante residual, esto nos puede ayudar como ventaja competitiva. El cliente sabe que aunque pase 10-20 minutos sin desinfecta, el producto aún hace efecto.
- 20. DOSIFICADORES HIDROGEL DESINFECTANTE.** En todas las áreas del centro, (y también recomendamos intensificar en las salas de máquinas) de hidrogel desinfectante con un mínimo del 70% de concentración.



21. GUANTES DE ENTRENAMIENTO, MUÑEQUERAS Y CINTAS.

Recomendar uso de guantes para entrenar, así como muñequeras y cintas para recoger el sudor.

22. UNIFORMES PERSONAL. Se recomienda al personal lavar el uniforme y la ropa de trabajo diariamente a más de 60 grados.

23. ENSERES PERSONALES. No prestar enseres personales. No coger objetos personales de ningún cliente en el caso de no llevar la moneda para la taquilla.

24. VENDING. Uso de máquinas expendedoras sólo si hay guantes

25. ROPA DE UN SOLO USO. Recomendar a nuestros clientes y clientas, que al finalizar el entrenamiento la ropa sea lavada, junto con la toalla. (a poder ser a más de 60 grados).

26. DISPENSADORES DE AGUA. Precintado de fuentes de agua. Uso de botellas individuales de agua.

RECOMENDACIONES PARA LA ENTRADA/RECEPCIÓN

27. MONITORIZAR AFLUENCIA. Sería interesante avisar a nuestros clientes y clientas, con un gráfico de la afluencia, y recomendar que no usen el centro en hora punta.

28. AVISOS. Recordar en recepción las medidas de higiene marcadas por gerencia, así como la obligatoriedad de lavarse las manos al entrar y salir.

29. CUMPLIR NORMAS ESTABLECIDAS. Recordar que para poder acceder al centro hay que cumplir las normas establecidas por el centro, estas normas se firmarán, tal y como pone en el punto 4.

30. DESINFECCIÓN CALZADO. Instalar una bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombra en el suelo con hipoclorito diluido en la entrada de las instalaciones.

31. MARCAR DISTANCIAS. Para cumplir con la distancia mínima, instalar unas pegatinas en el suelo para orientar al cliente.

32. MAMPARAS. Instalación de mamparas de metacrilato en recepción, tal y como se recuerda en los puntos anteriores.



RECOMENDACIONES PARA LOS VESTUARIOS

- 33. RETIRADA DE ELEMENTOS INDIVIDUALES.** Se retirará del servicio colectivo los secadores, así como cualquier otro servicio de uso colectivo. Solo se utilizarán los enseres que traiga el cliente o clienta.
- 34. DUCHAS.** No estará permitido el uso de duchas comunitarias. Las duchas en cabinas cerradas e individuales se podrían usar tras las dos primeras semanas de cierre de los vestuario al abrir el centro.
- 35. ASIENTOS.** Instalar pegatinas o marcadores del espacio de cada cliente, marcando la distancia social entre clientes y clientas.
- 36. TAQUILLAS.** Precintar las taquillas que por proximidad con otras no deberían usarse y dejar disponibles solo aquellas que cumplan la distancia de seguridad.

RECOMENDACIONES PARA LA PISCINA

- 37. DESINFECCIÓN DE CALZADO** Bandeja de desinfección de calzado en la salida de los vestuarios de la piscina.
- 38. AJUSTAR AFORO.** Reducir el aforo entre el 50 - 75%.
- 39. DISTANCIA DE SEGURIDAD.** Mantener la distancia de seguridad entre clientes y clientes de un mínimo de 2 metros.
- 40. CLORO.** Sistema de cloración entre 1,5-2ppm.
- 41. GAFAS NATACIÓN Y GORRO.** Recomendable el uso de gafas por tener el nivel de cloro elevado. Obligatorio el uso de gorro, en el que sería interesante desinfectarlo con una mezcla de agua y lejía tras su uso.
- 42. SISTEMAS DE AGUA.** Sistema de filtración y recirculación del agua funcionando las 24 horas del día.
- 43. SAUNA Y BAÑO TURCO.** Si se decide abrir la sauna y el baño turco, garantizar la distancia mínima de seguridad.
- 44. PERCHA UNIPESONAL.** Separar los colgadores de toallas por todo el recinto con un mínimo de 1 metro entre ellos para evitar el roce de toallas. Recordar mediante carteles que se usa un colgador por persona.



45. HIDRATACIÓN PIEL. Debido al aumento de la dosis de cloro, mediante cremas hidratantes.

RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES DIRIGIDAS

46. RESERVAS. Reserva de plaza mediante app, correo electrónico, por llamada o por whats app.

47. DESINFECCIÓN CALZADO. Bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada a cada sala.

48. DURACIÓN CLASES. Es aconsejable que las actividades dirigidas duren 45 minutos para que de tiempo a la limpieza y desinfección de la sala.

49. AJUSTAR EL AFORO. Reducir el aforo a un número que permita que los clientes y clientas mantengan la distancia de seguridad.

50. EXTERIORES. Si es posible, realizar el máximo número de actividades al aire libre. Recomendar uso de gafas de sol, gorra, o cinta en la cabeza, muñequeras y crema solar.

51. MARCAR ESPACIOS. Dibujar o marcar cuadrículas en el suelo de las salas que marquen la distancia de seguridad marcada por el gobierno.

52. CLASES VIRTUALES. Retransmisión de las clases en directo, o mediante plataformas donde los clientes y clientas pueden realizar el entrenamiento desde sus hogares.

53. TARIFAS/BONOS VIRTUALES. Para los usuarios de clases dirigidas a través de plataformas.

54. DESINFECCIÓN MATERIAL. Al finalizar la clase, el entrenador/a mostrará a los usuarios y usuarias como desinfectar el material para dejarlo desinfectado para los siguientes clientes y clientes. Se recomienda facilitar productos de limpieza y desinfección.

55. SEPARACIÓN MATERIAL DESINFECTADO. Señalar y separar el material desinfectado y limpio del que ha sido usado y todavía no desinfectado. Sería adecuado señalarlo y marcarlo con carteles.

56. TOALLA. Obligatorio el uso de toalla, recomendable el uso de cintas y muñequeras para el sudor.



57. ESTERILLAS. Recomendar a los usuarios y usuarias que traigan su propia esterilla de casa o ponerlas a la venta en el centro deportivo para los clientes.

58. BICICLETAS SPINNING. En la sala, marcar una distancia mínima de 2 metros entre bicicletas, tanto con las de los dos lados como las de delante o detrás.

59. SALA SPINING. En la sala, se limpiará y desinfectará las bicicletas al acabar la clase. Sería interesante la instalación de una mampara de metacrilato entre el monitor/monitoria y los clientes y clientas.

60. CLASE SPINNING. Posibilidad de seguir la clase vía streaming para los socios y socias.

RECOMENDACIONES PARA LA SALA FITNESS.

61. DESINFECCIÓN Y CALZADO. Bandeja de desinfección y calzado para la suelta del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada a la sala y/o al gimnasio.

62. AJUSTAR AL AFORO. Reducir el aforo al 50% o al número de ocupación máxima para garantizar la distancia de seguridad.

63. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN. Limpieza y desinfección de maquinaria y materiales cada hora así como registro y publicación de la acción en carteles.

64. RESERVA DE LA SALA. Reservar la sala mediante app, correo electrónico, whats app o llamada telefónica para poder acceder y así controlar el aforo.

65. REDISTRIBUCIÓN. Mover las máquinas para que en toda la sala se respete la distancia mínima de seguridad de 2m o precintar maquinaria.

66. TOALLA, CINTAS, MUÑEQUERAS Y GUANTES. Obligación del uso de toalla. Recomendable el uso de guantes, cintas y muñequeras.

67. SERIES Y REPETICIONES. Una persona por máquina, no se puede intercalar ejercicios con otro usuario para alternar máquinas.

68. RECORDATORIO DE NORMAS. Recordar las normas indicadas por la gerencia del centro y que los usuarios y usuarias de la sala.



FUENTES DE ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO

- Carbonell, Virginia. 60 medidas para que tu gimnasio sobreviva a la pandemia. (2020, Abril) Associació de Gestors Esportius Professionals de la Comunitat Valenciana.
http://www.gepacv.org/60-medidas-para-que-tu-gimnasio-sobreviva-a-la-pandemia/?fbclid=IwAR2SiTgnfmZK_tt8xCdD_B03vQd0N-6kcbu2uf_F88ghTtMyZkC-4fhvO7A
- López, P. Clases más cortas, suaves y psicología. La fórmula de los gimnasios para volver tras el Covid-19. Palco 23. (2020, Mayo).
<https://www.palco23.com/fitness/clases-mas-cortas-suaves-y-psicologia-la-formula-de-los-gimnasios-para-volver-tras-el-covid-19.html>
- La nueva realidad de los gimnasios en la desescalada del coronavirus. Antena 3. (2020, Mayo).
https://www.antena3.com/noticias/deportes/nueva-realidad-gimnasios-desescalada-coronavirus_202005125ebabc4d9d68c80001518717.html
- Desinfección, higiene y distanciamiento social, pilares de los gimnasios para reabrir sus puertas. (2020, Abril 16). Tiempo Sur.
<https://www.tiemposur.com.ar/nota/desinfeccionhigiene-y-distanciamiento-social-pilares-de-los-gimnasios-para-reabrir-sus-puertas>
- Martínez, Carlos. Esto es lo que pasará con los gimnasios y centros deportivos. (2020, Abril). Yosoynoticia.es
<https://www.yosoynoticia.es/viral/gimnasios-centros-deportivos-medidas-coronavirus#>
- Preguntas y respuestas con una cadena de gimnasios líder en China. (2020, abril 14) Europe Active.
<http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive3.pdf?fbclid=IwAR2STAYlinPuBRluyp7Vcs71qy5ZaXni22Bv5tm9dGUJYezPo4VYbSFGHvg>
- Checklist para gerentes de gimnasios.(2020, abril 14). Europe Active.
<http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive2.pdf?fbclid=IwAR3YODx92-%20Gk6GZMXPI0bCIYMPz17yDU6F6XTA7ZOcywa27hi2HocdPhvY>



- Medidas y pautas a adoptar por las instalaciones deportivas frente al COVID-19. (2020, Abril) GC Asesoría Deportiva.
<https://www.gcasesoriadeportiva.com/2020/04/13/medidas-y-pautas-para-la-reapertura-de-centros-deportivos-y-gimnasios-frente-al-covid-19/>
- ¿Será julio o agosto el mes para la reapertura de clubs deportivos y gimnasios?. (2020, Abril). GC Asesoría Deportiva.
<https://www.gcasesoriadeportiva.com/2020/04/07/sera-julio-o-agosto-el-mes-para-la-reapertura-de-clubs-deportivos-y-gimnasios/>
- Rutgers Herman. Impacto del COVID-19 en los operadores de gimnasios. (2020, Marzo) Europe Active.
http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive1.pdf?%20fbclid=IwAR3JnK2XHm4sLM32L2XnSmqfcwGRIWE5ag_Yf549XiSab0ImPhlZQ8IUhyw%20Reguera.
- Las cadenas de gimnasios adoptan medidas paliativas por el coronavirus. Palco 23. (2020, Marzo).
<https://www.palco23.com/fitness/las-cadenas-de-gimnasios-adoptan-medidas-paliativas-por-el-coronavirus.html>
- @LadyFitnessMad. ¿Cuándo abrirán los gimnasios? ¿Cuándo podré entrenar? Las fases de la desescalda en España. Vitónica. (2020, Abril).
<https://www.vitonica.com/entrenamiento/cuando-abriran-gimnasios-cuando-podre-entrenar-fases-desescalada-espana-mundo-deporte>
- Martínez, B. (7 de abril de 2020) Gimnasios. Cómo sobreviven con las puertas cerradas y cual es su plan de retorno. La Nación.
<https://www.lanacion.com.ar/economia/gimnasioscomo-sobreviven-puertas-cerradas-cual-es-su-plan-de-retorno-nid2351749>
- Coronavirus en Argentina. El protocolo Chino que proponen los gimnasios para volver a funcionar. (2020, Abril) Clarín.
https://www.clarin.com/sociedad/coronavirus-argentinaprotocolo-chino-proponen-gimnasios-volver-funcionar_0_bgiAUcv1W.html
- Gimnasios y natatorios trabajan en un protocolo para reactivar la actividad. (2020, Abril) Ahora Mar de Plata.



<https://ahoramardelplata.com.ar/gimnasios-y-natatorios-trabajan-un-protocolo-reactivar-la-actividad-n4202914>

- Procedimientos de reapertura de academias. (2020, Abril) Associação Brasileira de academias.
<https://mercadofitness.com/pdf/coronavirus-acad.pdf>.
- Molano, David. Así reabrirán los gimnasios: al 70% y dejando una máquina libre entre cliente y cliente. (2020, Abril). Diario AS.
https://as.com/deporteyvida/2020/04/24/portada/1587750520_268621.html
- Clases colectivas reducidas y desinfección de pesas y máquinas: los gimnasios preparan la reapertura. (2020, Abril) NIUS.
https://www.niusdiario.es/sociedad/coronavirus-gimnasios-protocolo-reapertura-clases-colectivas-desinfeccion-pesas-maquinas_18_2936070244.html
- Schwarzman. A Los planes de los gimnasios contra el coronavirus para volver a abrir sus puertas. (2020, Abril) Telemadrid
<http://www.telemadrid.es/coronavirus-covid-19/planes-gimnasios-deporte-coronavirus-0-2225477448--20200424114515.html>
- Las recomendaciones de Sanidad para abrir piscinas. (2020, Mayo). El Mundo.
<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/05/14/5ebd8fe2fc6c8309478b45e5.htm>
!