



GUÍA PARA LAS INDUSTRIAS SOBRE COVID-19: Gimnasios

29 de julio de 2020

Esta guía debe implementarse solo con la aprobación del funcionario de salud del condado después de haberse revisado los datos epidemiológicos locales, incluidas las cifras de casos por cada 100,000 habitantes, la tasa de positividad de las pruebas, la preparación local para apoyar un aumento repentino de la atención médica, las poblaciones vulnerables, el rastreo de contactos y las pruebas.



INFORMACIÓN GENERAL

El 19 de marzo de 2020, la funcionaria estatal de salud pública y directora del Departamento de Salud Pública de California emitió una orden que exigía que la mayoría de los californianos se quedaran en sus casas a fin de detener la propagación de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) entre la población.

Aún no se conoce por completo el impacto de la COVID-19 en la salud de los californianos. Las enfermedades que se han informado varían desde personas con síntomas muy leves (algunas no presentan síntomas) hasta personas con síntomas graves que pueden provocar la muerte. Ciertos grupos, que incluyen las personas mayores de 65 años y las personas con condiciones médicas subyacentes graves (por ejemplo, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares o diabetes) tienen un mayor riesgo de necesitar hospitalización y tener complicaciones graves. Es más probable que se transmita el virus cuando las personas están en contacto cercano o se encuentran en un área con insuficiente ventilación con una persona infectada, incluso si esa persona no presenta ningún síntoma o aún no ha desarrollado síntomas.

En este momento, no se dispone de información precisa sobre las cifras y las tasas de COVID-19 por industria o grupos ocupacionales, entre ellos, los trabajadores esenciales de infraestructuras críticas. Se han producido múltiples brotes en diversos lugares de trabajo, lo que indica que los trabajadores corren el riesgo de adquirir o transmitir la infección por COVID-19. Algunos ejemplos de estos lugares de trabajo incluyen hospitales, centros de atención a largo plazo, cárceles, centros de producción de alimentos, almacenes, plantas de procesamiento de carnes y tiendas de comestibles.

A medida que se modifican las órdenes de quedarse en casa, es esencial que se tomen todas las medidas posibles para garantizar la seguridad de los trabajadores y del público.

Las prácticas principales de prevención incluyen:

- ✓ distanciamiento físico en la medida de lo posible;
- ✓ uso de cubrebocas por parte de trabajadores y voluntarios (en lugares donde no se requiera protección respiratoria) y clientes de gimnasios;
- ✓ lavado frecuente de manos, así como limpieza y desinfección regulares;
- ✓ capacitación de trabajadores sobre estos y otros elementos del plan de prevención para COVID-19.

Además, será fundamental contar con procesos adecuados para identificar nuevos casos de enfermedad en los lugares de trabajo y, cuando se identifiquen, intervenir rápidamente y colaborar con las autoridades de salud pública para detener la propagación del virus.

FINALIDAD

El presente documento brinda una guía para la reapertura de los gimnasios a fin de fomentar un entorno seguro y limpio para los trabajadores,

NOTA: Los gimnasios con zonas infantiles deben mantener tales zonas cerradas hasta que puedan reanudar sus operaciones de forma modificada o por completo. Cuando se le permita reabrir sus instalaciones de forma modificada o por completo, consulte las orientaciones [de la Hoja de ruta de resiliencia sobre COVID-19](#). Esta guía no se aplica a guarderías o servicios de cuidado infantil, campamentos juveniles, deportes de equipo o contacto, actividades escolares y educativas y otras reuniones públicas. Para obtener orientaciones sobre campamentos diurnos, recreación al aire libre y cuidado de niños, consulte las orientaciones de la [de la Hoja de ruta de resiliencia sobre COVID-19](#). No están permitidas la mayoría de las actividades y deportes organizados, como el baloncesto, el béisbol, el fútbol (balompié) y el fútbol americano, que se llevan a cabo en los campos de parques, áreas abiertas y canchas en la medida en estas actividades requieran que los entrenadores y atletas que no son del mismo hogar o unidad de vivienda estén cerca, debido a que esto aumenta el potencial de exposición al COVID-19. Los miembros del mismo hogar pueden participar juntos en tales actividades y deportes.

La guía no pretende suspender ni revocar ningún derecho de los trabajadores, ya sea legal, reglamentario o por convenio colectivo, y no es de carácter exhaustivo, ya que no incluye las órdenes en materia de salud de los condados, ni sustituye ningún requisito reglamentario actual en materia de seguridad y salud, como los de Cal/OSHA.¹ Manténgase informado sobre las modificaciones a las orientaciones sobre salud pública y las órdenes estatales o locales, a medida que la pandemia por COVID-19 continúa. Cal/OSHA dispone de más orientaciones sobre seguridad y salud en su [Guía sobre requisitos para proteger a los trabajadores contra el coronavirus](#). Además, CDC tiene orientaciones adicionales para [negocios y empleados](#).

Uso requerido de cubrebocas

El 18 de junio, el CDPH emitió [la Guía sobre el uso de cubrebocas](#), que, en términos generales, exige el uso de cubrebocas tanto para los miembros del público como para los trabajadores en todos los espacios públicos y laborales donde exista un alto riesgo de exposición al virus.

En California, las personas deben usar cubrebocas cuando ejerzan una actividad laboral, ya sea en el lugar de trabajo o fuera del lugar de trabajo, cuando:

- interactúen de forma presencial con algún miembro del público;
- trabajen en algún espacio que sea concurrido por los miembros del público, independientemente de si alguien del público se encuentra presente en ese momento;
- trabajen en algún espacio en el que se preparen o envasen alimentos para su venta o distribución a terceros;

- trabajen en áreas comunes o caminen por ellas, como pasillos, escaleras, ascensores y estacionamientos;
- estén en alguna sala o área cerrada donde otras personas (excepto los miembros del hogar o residencia de la persona) se encuentren presentes debido a que no pueden mantener una distancia física; o,
- conduzcan u operen algún medio de transporte público o vehículo de paratránsito, taxi o servicio de vehículo privado o vehículo de transporte compartido cuando viajen con pasajeros. Cuando no viajen con pasajeros, también se recomienda enfáticamente que usen cubrebocas.

Pueden encontrar todos los detalles, entre ellos, los requisitos y exenciones a estas normas en [esta guía](#). Se recomienda enfáticamente el uso de mascarillas en otras circunstancias, y los empleadores pueden implementar requisitos adicionales de protección facial para cumplir su obligación de brindar a los trabajadores un lugar de trabajo seguro y saludable. Los empleadores tienen que proporcionar mascarillas a los trabajadores o reembolsar a los trabajadores el costo razonable de obtenerlas.

Los empleadores deben desarrollar una política de adaptación para cualquier trabajador que cumpla con alguna de las excepciones al uso de un cubrebocas. Si un trabajador, al que se le exigiría usar un cubrebocas debido a que tiene contacto frecuente con otras personas, no puede usar uno debido a alguna condición médica, se le debe ofrecer una alternativa sin restricciones, como una visera de protección facial con escudo que se ajuste al borde inferior, si es posible, y si la condición médica lo permite.

Los negocios que están abiertos al público deben tener en cuenta las exenciones al uso de cubrebocas que figuran en [la Guía sobre cubrebocas del CDPH](#) y no pueden excluir a ningún miembro del público por no usar un cubrebocas, siempre y cuando tal persona cumpla con las disposiciones de la [guía](#). Los negocios tendrán que desarrollar políticas para gestionar estas exenciones entre consumidores, clientes, visitantes y trabajadores.



Plan específico para los lugares de trabajo

- Elabore un plan por escrito de prevención de la COVID-19 que sea específico para cada instalación, realice una evaluación integral de los riesgos de todas las áreas de trabajo y todas las actividades laborales y designe a una persona en cada instalación para implementar el plan.
- Incorpore [la Guía sobre cubrebocas del CDPH](#) en el plan e incluya una política para gestionar las exenciones.
- Incluya la información de contacto del departamento de salud local donde se encuentra la instalación para reportar brotes de COVID-19 entre trabajadores y clientes.
- Capacite y comuníquese con los trabajadores y representantes de los trabajadores sobre el plan y ponga el plan a disposición de los trabajadores y sus representantes.
- Evalúe con regularidad las instalaciones para comprobar si está implementando el plan y documente y corrija las deficiencias que identifique.
- Investigue cualquier caso de COVID-19 y determine si algún factor relacionado con el trabajo pudo haber contribuido al riesgo de infección. Actualice el plan según sea necesario para evitar más casos.
- Implemente los procesos y protocolos necesarios cuando en un lugar de trabajo se presente un brote, de acuerdo con [las directrices del CDPH](#).
- Identifique contactos cercanos (que se encuentre a menos de seis pies de distancia durante 15 minutos o más) de un trabajador infectado y tome medidas para aislar a los trabajadores con casos positivos de COVID-19 y los contactos cercanos.
- Siga las directrices que se indican a continuación. De lo contrario, podrían producirse enfermedades en el lugar de trabajo que pueden hacer que las operaciones se suspendan o se limiten temporalmente.



Temas para la capacitación de trabajadores

- Información sobre [COVID-19](#), cómo evitar que se propague y qué condiciones médicas subyacentes pueden hacer que las personas sean más susceptibles a contraer el virus.

- Autoevaluación en el hogar, que incluya tomarse la temperatura o verificar la sintomatología en función de [las directrices de los CDC](#).
- La importancia de no presentarse a trabajar:
 - Si un trabajador presenta síntomas de COVID-19 según [lo describen los CDC](#), como fiebre o escalofríos, tos, falta de aire o dificultad para respirar, fatiga, dolores musculares o corporales, dolor de cabeza, pérdida de olfato o gusto, dolor de garganta, congestión o secreción nasal, náuseas, vómitos, o diarrea; o
 - Si un trabajador fue diagnosticado con COVID-19 y aún no ha salido del período de aislamiento; o
 - Si en los últimos 14 días, un trabajador ha tenido contacto con alguien que ha sido diagnosticado con COVID-19 y se considera que puede contagiar a las demás personas (es decir, todavía se encuentra en aislamiento).
- Regresar al trabajo después de que un trabajador recibe un diagnóstico de COVID-19 solo si han pasado 10 días a partir de la fecha en que se presentaron los síntomas por primera vez, sus síntomas han mejorado y el trabajador no ha tenido fiebre (sin tomar medicamentos para reducir la fiebre) durante las últimas 72 horas. Un trabajador sin síntomas que fue diagnosticado con COVID-19 puede regresar a trabajar solo si han pasado 10 días a partir de la fecha de su primer resultado positivo de la prueba.
- Buscar atención médica si sus síntomas se vuelven severos, entre ellos, dolor o presión persistente en el pecho, confusión o labios o cara azulados. Puede encontrar actualizaciones y más detalles en [el sitio web de los CDC](#).
- La importancia de lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón, que incluye lavarse con jabón durante 20 segundos (o usar un desinfectante para manos con al menos 60% de etanol (por preferencia) o 70% de isopropanol (si los niños no tienen acceso al producto sin supervisión) en caso de que los trabajadores no puedan usar un lavabo o estación de lavado de manos, según [las directrices de los CDC](#)),
- La importancia del distanciamiento físico, tanto en el trabajo como fuera del trabajo (consulte la sección "Distanciamiento físico" más abajo).
- Uso adecuado de cubrebocas, que incluye:
 - Los cubrebocas no protegen al usuario y no son equipos de protección personal (PPE).
 - Los cubrebocas pueden ayudar a proteger a las personas cercanas al usuario, pero no sustituyen la necesidad de mantener una

- distancia física y lavarse las manos con frecuencia.
- Los cubrebocas deben cubrir la nariz y la boca.
 - Los trabajadores deben lavarse o desinfectarse las manos antes y después de usar o ajustarse los cubrebocas.
 - La importancia de evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
 - Los cubrebocas no deben compartirse y deben lavarse o desecharse después de usarse.
- La información contenida en [la Guía para el uso de cubrebocas del CDPH](#), que establece las circunstancias en las que deben usarse cubrebocas y las excepciones, así como cualquier política, norma laboral y práctica que el empleador haya implementado para garantizar que se usen los cubrebocas. La capacitación también debe incluir las políticas que el empleador implemente sobre cómo se tratará a las personas que están exentas de usar cubrebocas.
 - Cerciórese de que todos los contratistas independientes, trabajadores temporales y trabajadores contratados también reciban la capacitación adecuada en materia de las políticas de prevención de la COVID-19 y tengan el equipo de protección personal necesario. Dialogue sobre estas responsabilidades con anticipación con las organizaciones que provean trabajadores temporales o contratados.
 - Información sobre los beneficios de licencia pagada que los trabajadores puede tener derecho a recibir, lo que facilitaría desde un punto de vista financiero que puedan quedarse en sus hogares. Consulte información adicional sobre los [programas gubernamentales que respaldan la licencia laboral por enfermedad y los beneficios de compensación laboral por COVID-19](#), que incluyen los derechos de licencia por enfermedad de los trabajadores en virtud de la [Ley Familias Primero de Respuesta al Coronavirus \(FFCRA, por sus siglas en inglés\)](#) y los derechos de los trabajadores a los beneficios de compensación laboral y licencia pagada por enfermedad por razones especificadas en relación al COVID-19 de conformidad con [la orden ejecutiva del gobernador N-62-20](#) mientras esta se encuentre en vigor.



Medidas individuales de control y detección

- Brinde pruebas para tomar la temperatura o detectar los síntomas a todos los trabajadores al comienzo de su turno y cualquier vendedor o contratista que ingrese a la instalación. Asegúrese de que la persona que tome la temperatura o detecte los síntomas evite tener contacto cercano con los trabajadores en la medida de lo posible.

- Si requiere que los trabajadores se realicen una autoevaluación en el hogar, que es una alternativa adecuada en lugar de ofrecerla en el establecimiento, asegúrese de que los trabajadores se hayan realizado la autoevaluación antes de salir de su casa y que sigan [las directrices de los CDC](#), tal y como se describen arriba en la sección "Temas para la capacitación de trabajadores".
- Exhorte a los trabajadores que están enfermos o que presenten síntomas de COVID-19 a quedarse en sus hogares.
- Los empleadores deben brindar y garantizar que los trabajadores utilicen todo el equipo de protección requerido, que incluye protección para los ojos y guantes, cuando sea necesario.
- Los empleados deben considerar en qué áreas o espacios se pueden usar guantes desechables para complementar el lavado de manos frecuente o el uso de desinfectante de manos; por ejemplo, los trabajadores que tienen que tomar la temperatura de las demás personas o que tienen manipular artículos que se tocan con frecuencia.
- Los trabajadores deben lavarse las manos al llegar al trabajo, después de ayudar a cada miembro del gimnasio, después colocarse el cubrebocas, después de usar el baño y al salir del trabajo.
- Si están en el interior, los trabajadores y clientes deben usar después en todo momento, excepto cuando se duchen. Se recomienda ducharse en casa siempre que sea posible.
- Las directrices del CDPH eximen a los trabajadores y clientes de usar cubrebocas al realizar ejercicio al aire libre, siempre y cuando puedan mantener una distancia de, al menos, seis pies de los demás.
- De ser posible, implemente un sistema de reservación al gimnasio. Utilice el sistema de reservación para contactar a los clientes que hayan reservado 24 horas antes de llegar para confirmar su asistencia y preguntarles si ellos o algún miembro de su hogar presenta algún síntoma de COVID-19. Si el usuario responde afirmativamente, debe recordarle que solo puede asistir al gimnasio si no representa un riesgo para la salud de otros clientes o trabajadores del gimnasio. Puede comunicarse con los clientes a través de una aplicación móvil, correo electrónico o mensaje de texto, si es posible.
- Los clientes deben someterse a una prueba de temperatura o detección síntomas al llegar a las instalaciones y pedirles que usen desinfectante para manos y que se pongan cubrebocas de acuerdo con las directrices del CDPH.
- Recuerde a los clientes con anticipación que por adelantado que lleven un cubrebocas y, de ser posible, tenga cubrebocas disponibles en caso de que llegue una persona sin uno. Las instalaciones del gimnasio deben

tomar medidas razonables, entre ellas publicar letreros en todas las entradas y en lugares estratégicos y de mayor visibilidad, para recordarles a los trabajadores y al público que deben usar cubrebocas y de la importancia de practicar el distanciamiento físico.



Protocolos de limpieza y desinfección

- Evalúe los protocolos de limpieza y desinfección actuales para el gimnasio, incluidas las áreas de recepción, camerinos, baños, vestuarios y duchas, y actualice los protocolos de limpieza cuando sea necesario. Los gimnasios deben estar preparados para:
 - Desarrollar un cronograma detallado y ajustar o modificar las horas de operación para contar con el tiempo suficiente para limpiar y desinfectar de forma minuciosa y regular las instalaciones durante todo el día.
 - Realice una limpieza exhaustiva de las áreas de mayor concurrencia; por ejemplo, las áreas de recepción los, vestíbulos, los camerinos, los vestuarios, las áreas de entrada y salida, incluidas las escaleras, cajas de escaleras, escaleras mecánicas, barandillas y los controles de elevadores.
 - Desinfecte con frecuencia las superficies de uso común, entre ellas, las máquinas y equipos de ejercicio personal, encimeras, máquinas expendedoras, manijas de las puertas y lavamanos.
 - Brinde el tiempo suficiente a los trabajadores para implementar las medidas de limpieza durante su turno. Las tareas de limpieza deben asignarse durante las horas de trabajo como parte de las tareas laborales de los trabajadores.
 - Asegúrese de que todos los trabajadores estén capacitados para usar y tener un suministro adecuado de productos de limpieza y desinfectantes para todo uso, cuando sea necesario. Cumpla con [las directrices de los CDC en materia de limpieza y desinfección](#). Además, cumpla con los requisitos de Cal/OSHA y las instrucciones del fabricante para un uso seguro de los productos y del equipo de protección personal requerido.
 - Los trabajadores deben tener suficiente ventilación (flujo de aire) en las áreas donde están desinfectando. Si limpia en un baño u otro espacio pequeño, asegúrese de que las puertas y ventanas estén abiertas.
 - Limpie las entradas y ductos de los sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado diariamente.

- Los trabajadores deben contar con suministros de primeros auxilios, incluidos vendajes u otros artículos para cubrir cualquier corte, rasguño o heridas abiertas en la piel y deben tener suficientes suministros para cambiar los vendajes con frecuencia.
- Se debe recordar a los clientes que mantengan seis pies de distancia de los trabajadores de limpieza o mantenimiento. Implemente un proceso para supervisar regularmente los trabajadores a fin de garantizar que los visitantes sigan este protocolo. Asegúrese de que los trabajadores puedan compartir dicha información sin temor a ningún tipo de represalia o consecuencias.
- Contrate compañías de limpieza independientes para ayudar con una mayor necesidad de limpieza, según sea necesario.
- Todas las entradas y salidas, máquinas de ejercicio, salas de ejercicios, camerinos y vestuarios y demás áreas deben tener productos de higienización adecuados, entre ellos, desinfectantes para manos y toallitas desinfectantes; además, debe brindar desinfectantes para manos individuales a los trabajadores que regularmente interactúen con los clientes (por ejemplo, trabajadores de recepción).
- Solicite a los clientes que desinfecten los equipos de ejercicio, colchonetas y máquinas individuales antes y después usarlos con las toallitas desinfectantes que se les proporcionen. Además, asegúrese de colocar contenedores de basura forrados y sin contacto en todo el gimnasio para que los clientes puedan desechar las toallitas usadas.
- Si los miembros no pueden o no quieren limpiar o desinfectar los equipos después de utilizarlos, deles etiquetas que indiquen "listos para limpiarse" para que las coloquen en los equipos después de utilizarlos a fin de garantizar que los equipos se desinfecten antes de que alguien más lo utilice.
- Considere implementar un sistema de control para que los clientes puedan utilizar equipos y accesorios pequeños (por ejemplo, bandas de ejercicio, cuerdas, colchonetas, rodillos de espuma, etc.). Desarrolle un proceso para limpiar y desinfectar estos artículos después de que los devuelvan. Cumpla las [directrices de los CDC](#) para garantizar que todos los sistemas de agua sean seguros de usar después de un cierre prolongado de las instalaciones para minimizar el riesgo de [enfermedad del legionario](#) y otras enfermedades por agua.
- Cuando sea posible, instale dispensadores de agua automáticos sin contacto para dispensar agua en botellas personales reutilizables o vasos de papel desechables de uso único. Coloque letreros que indiquen a los trabajadores y clientes que las botellas o los vasos no deben tocar el dispensador de agua. Si no es posible instalar un dispensador de agua sin contacto, recuérdelos a los trabajadores y

clientes que deben lavarse las manos o que deben utilizar un desinfectante de manos antes y después de tocar el botón para dispensar agua de las fuentes de agua potable.

- Exhorte a los clientes de llevar sus propias toallas y esteras, y considere dejar de facilitar toallas o productos de higiene personal en las instalaciones.
- Con respecto a las toallas, toallitas de tela u otros artículos lavados que se utilicen en las instalaciones, cumpla con las [directrices de los CDC](#) para tales artículos. Facilite un recipiente cerrado donde los clientes puedan colocar las toallas u otros artículos usados. Asegúrese de que esos artículos no se puedan volver a usar hasta que los lave adecuadamente un servicio de lavado comercial o por medio de proceso de lavado que incluya sumergir los artículos en agua al menos 160 grados Fahrenheit durante al menos 25 minutos. Almacene todas las sábanas limpias en un lugar limpio y cubierto. Asegúrese de que los trabajadores que manipulan sábanas o ropa sucias usen guantes.
- Deben retirarse de las áreas de recepción y de otras partes del gimnasio todas las amenidades, entre ellas, revistas, libros, estaciones de agua de autoservicio (a menos que sean sin contacto) y otros artículos para clientes. Los artículos de los tocadores que no sean esenciales también deben retirarse de los vestuarios para ayudar a reducir los puntos de contacto.
- Los trabajadores y clientes deben evitar darse la mano, saludarse con los puños o los codos y cualquier otro contacto físico. Los trabajadores también deben evitar compartir herramientas, teléfonos, dispositivos electrónicos y suministros de oficina en la mayor medida posible y, cuando sea posible, debe asegurarse de que los trabajadores tengan estaciones de trabajo dedicadas para uso personal. Nunca comparta los equipos de protección personal.
- Al elegir los productos químicos desinfectantes, los empleadores deben utilizar productos aprobados para usar contra la COVID-19 que figuran en [la lista aprobada por la Agencia de Protección Ambiental \(EPA, por sus siglas en inglés\)](#) y deben seguir las instrucciones de los productos. Use desinfectantes que sean efectivos contra los patógenos virales emergentes, las soluciones diluidas de lejía para uso doméstico (5 cucharadas por galón de agua) o las soluciones con al menos 70% de alcohol que sean adecuadas para cada superficie. Brinde capacitación a los trabajadores en materia de los riesgos químicos, las instrucciones del fabricante, los requisitos de ventilación y los requisitos de Cal/OSHA para un uso seguro de los productos. Los trabajadores que usen productos de limpieza o desinfectantes deben usar guantes u otro equipo de protección según lo requerido por las instrucciones del producto. Cumpla con [los métodos de limpieza más seguros para el asma](#) recomendados por el Departamento de Salud Pública de

California y asegure de crear una ventilación adecuada.

- Cuando sea posible, no limpie los pisos barriéndolos ni usando otros métodos que puedan dispersar patógenos en el aire. Utilice una aspiradora con un filtro de aire HEPA siempre que sea posible.
- Considere la posibilidad de instalar filtros de aire portátiles de alta eficiencia cambiar los filtros de aire del edificio por unos de mayor eficiencia y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire fresco del exterior y ventilación en las oficinas y otros espacios.
- Coloque letreros en todo el gimnasio para recordar las medidas básicas de prevención de infecciones, entre ellas, la importancia de usar cubrebocas y lavarse las manos con frecuencia.



Directrices de distanciamiento físico

- Implemente medidas para garantizar el distanciamiento físico de al menos seis pies entre trabajadores y, etc. Esto puede incluir usar separaciones físicas o señales visuales (por ejemplo, marcas en el piso, cinta de color o letreros para indicar dónde deben pararse los trabajadores y/o clientes al ingresar a las instalaciones en las áreas de recepción o al esperar su turno para utilizar los equipos).
- Espacie los equipos al menos a seis pies de distancia entre sí; además, entre las cintas de correr y otros equipos de ejercicios aeróbicos de alto esfuerzo debe haber un distanciamiento mayor. Los equipos pueden estar organizados en un patrón "X" para establecer un mayor distanciamiento. También pueden ser de gran utilidad las barreras físicas para minimizar la exposición entre clientes o separar las áreas de ejercicio.
- Coloque en el área de recepción plexiglás u otras barreras impermeables, si es posible, para minimizar la interacción entre los trabajadores de recepción y los clientes. Implemente herramientas virtuales de registro sin contacto, si es posible, para que los clientes no tengan que utilizar el área de recepción.
- Considere suspender las actividades que no sean necesarias, entre ellas, las ventas al por menor, los servicios de spa, el cuidado infantil, la programación familiar y el servicio de alimentos. Si las instalaciones operan tales amenidades, debería consultar las instrucciones relacionadas para estos servicios en la [Hoja de ruta de resiliencia sobre COVID-19](#).
- Considere implementar horas especiales designadas para los grupos

de personas de alto riesgo o médicamente vulnerables, entre ellas, las personas de la tercera edad, a quienes puede admitir solo con reservación.

- Evalúe las normas de ocupación máxima en función del tamaño de las instalaciones para desarrollar un plan de capacidad que respalde el distanciamiento físico y limite la cantidad de usuarios que sean permitidos en las instalaciones en un momento dado de tal modo que pueda practicarse dicho distanciamiento. Otras consideraciones para apoyar el distanciamiento físico en la instalación para clientes podrían incluir:
 - Implementar un sistema en línea para realizar reservaciones, como se sugiere en la sección “Medidas de control Individual y evaluación” de este documento, para evitar que los clientes tengan que hacer fila dentro o fuera de las instalaciones y ayuden a cumplir con los niveles de ocupación.
 - Limitar la cantidad de clientes en las instalaciones a la vez. Solo los clientes que realmente hagan ejercicio deben estar dentro de las instalaciones. Los clientes no deben esperar en el área de recepción.
 - Usar patrones de tráfico peatonal unidireccional en todo el gimnasio con señales y letreros visuales.
 - Retirar los muebles comunales o cerrar los salones para miembros.
 - Alternar los casilleros disponibles en los vestuarios para mantener el distanciamiento físico.
 - Espaciar todos los equipos y máquinas al menos a seis pies de distancia o retirar algunos para mantener el distanciamiento físico.
 - Adaptar el entrenamiento personal de tal modo que los instructores de ejercicios mantengan un mínimo de seis pies de distancia física.
 - Modificar las clases de entrenamiento grupal para limitar el tamaño de la clase de tal modo que se pueda garantizar un mínimo de seis pies de distancia física entre los clientes u ofrecer las clases al aire libre o en espacios más grandes como canchas de baloncesto de tamaño completo, si es posible. Las clases grupales de ejercicio solo deben ofrecerse si se pueden cumplir los requisitos de distanciamiento y si no hay contacto físico de persona a persona.
- Deben suspenderse los programas de alto contacto que requieran contacto cercano de al menos de seis pies de distancia. Esto incluye

actividades como eventos deportivos grupales, actividades intermurales organizadas, juegos informales de baloncesto o carreras organizadas.

- Adapte las reuniones presenciales de los trabajadores, si es necesario, para garantizar el distanciamiento físico y use opciones virtuales o reuniones más pequeñas en las instalaciones para cumplir las directrices de distanciamiento físico.
- Considere ofrecer a los trabajadores y voluntarios que lo soliciten opciones de tareas modificadas que minimicen su contacto con los congregantes o visitantes y otros trabajadores (por ejemplo, trabajo en una oficina en lugar de trabajar como ujieres o realizar las tareas administrativas de forma virtual).
- Intercale los descansos de los trabajadores, de conformidad con las regulaciones salariales y horarias, a fin de practicar los protocolos de distanciamiento físico.
- Cierre las salas de descanso, use barreras o aumente la distancia entre las mesas o sillas para separar a los trabajadores y disuadir la conglomeración de personas durante los recesos. Cuando sea posible, cree áreas de descanso al aire libre con carpas y asientos a fin de mantener el distanciamiento físico.



Consideraciones adicionales para baños y duchas compartidos

- Fitness facilities should consider staffing and other capacity and resource needs to ensure that locker rooms and shower facilities can be cleaned and disinfected regularly throughout the day.
- Los gimnasios deben considerar el personal y otras necesidades de capacidad y recursos para garantizar que los vestuarios y las duchas se puedan limpiar y desinfectar regularmente a lo largo del día.
- Los baños y los vestuarios compartidos deben limpiarse regularmente a lo largo del día con [desinfectantes registrados por la EPA](#). Las superficies de alto contacto, como grifos, inodoros, perillas de puertas e interruptores de luz, deben limpiarse y desinfectarse con frecuencia.
- Cree y coloque un cronograma de limpieza para los baños y vestuarios. Coloque el cronograma de limpieza en el frente de la puerta para que los clientes sepan cuándo pueden o no pueden usar los baños o los vestuarios. Asegúrese de cerrar los baños durante el proceso de limpieza y desinfección.

- Considere usar una lista de verificación o un sistema de auditoría para monitorear con qué frecuencia se realiza la limpieza.
- Solo permita que se utilicen las duchas y los vestuarios si hay separaciones instaladas o si se han colocado letreros para especificar los requisitos de distanciamiento físico. Si no es posible colocar separaciones ni mantener el distanciamiento adecuado, las duchas y los vestuarios deben permanecer cerrados.
- Asegúrese de que los baños estén en servicios y tengan suministros de higiene en todo momento. Suministre jabón, toallas de papel y desinfectante para manos adicionales cuando sea necesario. Instale dispositivos de manos libres, si es posible, entre ellos, grifos para lavamanos, dispensadores de jabón, dispensadores de desinfectante y dispensadores de toallas de papel con sensores de movimiento.
- Las puertas de los baños individuales deben poder abrirse y cerrarse sin tocar las manijas, por medio de dispositivos de apertura u operadores automáticos con movimiento de mano, siempre que sea posible. Si no se puede abrir la puerta sin tocar la manija o el operador automático, coloque un bote de basura junto a la puerta para asegurarse de que se pueda desechar fácilmente una toalla de papel al operar la puerta. El lugar y la ubicación de los botes para desechos no deben interferir con la salida, la evacuación, el equipo de emergencia ni cualquier acomodación razonable prevista en la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades. Asegúrese de que los botes de basura se vacíen regularmente.
- Se les debe indicar a los clientes del gimnasio que los fregaderos pueden ser una fuente de infección y deben evitar colocar cepillos para el cabello y otros artículos directamente sobre las superficies de los mostradores. Además, podrían usarse bolsas para artículos personales para limitar su contacto con otras superficies en los baños o los vestuarios.
- Brinde indicaciones sobre cómo lavarse las manos correctamente; por ejemplo, puede colocar carteles que cuelguen en los baños.



Consideraciones adicionales para piscinas o lugares acuáticos

- Los gimnasios con piscinas o cojines contra salpicaduras deben tomar medidas adicionales para garantizar que sus instalaciones se limpien y desinfecten adecuadamente para que los utilicen los clientes, de acuerdo con [las directrices de los CDC](#).

- Los gimnasios que tienen piscinas que incluyen toboganes, atracciones acuáticas u otras diversiones acuáticas deben mantener tales áreas cerradas hasta que dichas operaciones puedan reanudarse. Las piscinas por sí mismas pueden permanecer abiertas.
- Tenga en cuenta que las saunas, las salas de vapor y los jacuzzis deben permanecer cerrados hasta que se puedan reanudar dichas operaciones.
- Aconseje a los trabajadores y clientes que no usen cubrebocas cuando estén en el agua y que los usen de acuerdo con las directrices del CDPH. Con los cubrebocas de tela puede ser difíciles de respirar cuando están mojados. Los cubrebocas deben guardarse cuando no se estén usando para que otras personas no las toquen accidentalmente.
- Cumpla con los niveles adecuados de desinfectante (1-10 partes por millón de cloro libre o 3-8 ppm de bromo) y pH (7.2-8).
- Consulte con la compañía o el ingeniero que diseñó el lugar acuático para decidir qué desinfectantes de la [Lista N aprobados por la EPA](#) son los mejores para el lugar acuático. Asegúrese que los desinfectantes se utilicen y almacenen de [forma segura y correcta](#), lo cual incluye almacenar los productos de forma segura y que estén fuera del alcance de los niños.
- Establezca un sistema para que los muebles y equipos (por ejemplo, los sillones) que necesitan ser limpiados y desinfectados se mantengan separados de los muebles que ya han sido limpiados y desinfectados. Etiquete los contenedores para los equipos usados que aún no se han limpiado y desinfectado y los contenedores para los equipos que ya están limpios y desinfectados.
- Anime a los clientes a llevar y usar sus propias toallas siempre que sea posible. Si el gimnasio los proporciona, lave las toallas de acuerdo con las instrucciones del fabricante. Use la temperatura de agua más cálida y adecuada y seque los artículos por completo. Manipule las toallas con guantes desechables y con la menor cantidad de alteraciones, es decir, no las agite.
- Disuada a las personas de compartir artículos, particularmente aquellos que sean difíciles de limpiar y desinfectar o aquellos que se utilizan en la cara (por ejemplo, gafas, clips para la nariz y tubos de respiración).
- Asegúrese de que las instalaciones tengan los equipos adecuados para los clientes, como tablas de patada, fideos de piscina y otros dispositivos de flotación, para minimizar el uso compartido siempre que sea posible. Limpie y desinfecte los artículos después de cada uso.
- Con respecto a los lugares acuáticos interiores, cree ventilación y haga circular el aire del exterior en la mayor medida posible abriendo las

ventanas y puertas, o usando ventiladores u otros métodos. Sin embargo, no abra las ventanas y puertas si hacerlo presenta un riesgo de seguridad para los trabajadores, clientes o nadadores.

- Cambie el diseño de las plataformas y otras áreas que rodeen la piscina para asegurarse de que las áreas para sentarse y pararse puedan respaldar los requisitos de distanciamiento físico. Esto podría incluir quitar las sillas de las salas o pegar las áreas para disuadir el uso de estas.
- Coloque indicaciones o guías físicas (por ejemplo, líneas de carriles en el agua o sillas y mesas en la terraza) y señales visuales (por ejemplo, cinta adhesiva en las cubiertas, pisos o aceras) y letreros para garantizar que los trabajadores, clientes y nadadores mantengan una distancia entre sí de al menos seis pies, tanto dentro como fuera del agua.
- Cuando sea posible, instale barreras físicas impermeables, como plexiglás, en las áreas donde los trabajadores y los clientes tengan que interactuar y donde el distanciamiento físico es difícil de practicar.
- Considere implementar un sistema de reservación para usar las piscinas o implementar otros mecanismos para respaldar el distanciamiento físico. Esto podría incluir reservar los carriles completos para natación de regazo individual y carriles parciales para uso individual.
- Asegúrese de que los socorristas que estén activamente trabajando como salvavidas no tengan que supervisar que las personas se laven las manos, usen cubrebocas de tela o practiquen el distanciamiento físico. Asigne esta responsabilidad de monitoreo a otro trabajador.
- Los lugares acuáticos deben evitar la realización de actividades que promuevan conglomeraciones grupales y deben conocer las políticas locales sobre los requisitos de reunión para determinar si se pueden realizar clases de ejercicios acuáticos, lecciones de natación, prácticas de equipos de natación, reuniones de natación o fiestas en las piscinas.
- El [Código de Salud Acuática Modelo](#) de los CDC dispone de más recomendaciones para prevenir enfermedades y lesiones en las piscinas públicas de los parques.



Consideraciones adicionales para el servicio de alimentos (entre ellas, las barras de jugo, cafeterías y quioscos) y las ventas minoristas

- Los servicios de alimentos, entre ellas, las barras de jugo, cafeterías y

quioscos, deben operar de acuerdo con las órdenes y directrices actuales para dichos establecimientos, los cuales están disponibles en la [Hoja de ruta de resiliencia sobre COVID-19](#). Todas las estaciones de autoservicio de alimentos deben permanecer cerradas.

- Cuando sea posible, los clientes deben pedir alimentos en línea o por teléfono, y los alimentos deben estar disponibles para que los recojan los clientes. Si no es posible pedir con anticipación los productos alimenticios, asegúrese de que las personas que hagan fila para hacer pedidos puedan mantener el distanciamiento físico correspondiente.
- Las cafeterías y los quioscos de alimentos deben vender alimentos preenvasados y envasados individualmente siempre que sea posible. Envuelva los cubiertos regulares o cubiertos de plástico individualmente dentro de una servilleta para que las personas no los saquen de una canasta, taza o caja donde haya más utensilios.
- Fomente el uso de tarjetas de crédito o acepte pagos por teléfono, si es posible, para alimentos y artículos de venta minorista. Asegúrese de limpiar el sistema de pago después de cada uso.
- Pueden encontrar directrices adicionales para restaurantes y operaciones de ventas minoristas en la [Hoja de ruta de resiliencia sobre COVID-19](#).

1Deben tenerse en cuenta requisitos adicionales para las poblaciones vulnerables. Los gimnasios deben cumplir con todas [las normas de Cal/OSHA](#) y estar preparados para cumplir sus directrices, así como las directrices de [los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) y [el Departamento de Salud Pública de California \(CDPH\)](#). Además, los trabajadores deben estar preparados para modificar sus operaciones a medida que cambien esas directrices.

