



**Protocolo de bioseguridad para la prevención y control del riesgo del coronavirus COVID-19**

**LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA EL INICIO DE OPERACIONES EN LA REACTIVACIÓN DE LA EMPRESA SPINNING CENTER GYM SAS SEDES DEPORTIVAS**

**COORDINACIÓN SG-SST  
SPINNING CENTER GYM  
AGOSTO 06 DE 2020**

**1. Objetivo:**

Establecer los lineamientos y medidas preventivas sanitarias, en el marco de la pandemia por el COVID-19, las medidas generales de bioseguridad que se deben adoptar para la operación del GYM, con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus entre personas.

**2. Alcance:**

El Protocolo de Bioseguridad, aplica para todas las actividades en la operación del GYM, con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus, entre personas. (Afiliados, usuarios, empleados, contratistas y visitantes).

**3. Justificación:**

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afecta todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales.

Por lo tanto, la Empresa SPINNING CENTER GYM, define los siguientes lineamientos de Bioseguridad en la operación de los GYM, con el fin de minimizar el riesgo de transmisión del virus.

**4. Responsables:**

La responsabilidad de la actualización, y seguimiento de este protocolo corresponde a la Coordinación del SG-SST. Así mismo están comprometidos desde su enfoque de responsabilidad para la prevención del Covid-19 los Directores de Sede, entrenadores, asesores, afiliados, contratistas, personal médico y de servicios de Mantenimiento.

**5. Normativa:**

- Resolución 0223 de 2021. Por la cual se modifica la resolución 666 de 2020, en sentido de sustituir anexo técnico.
- Circular Conjunta 001 del 2020, del Ministerio de vivienda, ciudad y territorio, ministerio de salud y protección social y ministerio del trabajo. Orientaciones sobre medidas preventivas y de mitigación para reducir la exposición y contagio por infección respiratoria aguda causada por el sars-cov-2 (covid-19) para actores del sector de la construcción de edificaciones y su cadena de suministros.
- Circular No. 017 de 2020, del Ministerio del Trabajo. Lineamientos mínimos a implementar de promoción y prevención para la preparación, expuesta y atención de casos de enfermedad por COVID-19 (antes denominado coronavirus).

- Resolución 358 de 2020. Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa del coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus.
- Resolución 000666 de 2020. Protocolo general de bioseguridad para el manejo del COVID-19, expedida por el Ministerio de Salud y Seguridad Social de Colombia el 24 de Abril del 2020.
- Resolución 380 de 2020. Por la cual se adoptan Medidas preventivas y sanitarias en el país, por causas del coronavirus- COVID 2019 y se dictan otras disposiciones.
- Resolución 453 de 2020 “Por la cual se adoptan medidas sanitarias de control en algunos establecimientos por causa de COVID-19 y se dictan otras disposiciones”
- Resolución 1313 de 2020” Por medio del cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.
- Circular 029 de 2020 del Ministerio del Trabajo. Mediante el cual se establece la responsabilidad de las Empresas o Contratantes sobre el suministro de los elementos de protección personal y apoyo de las Administradoras de Riesgos Laborales en el suministro de los mismos para los trabajadores con exposición directa a COVID-19.
- Resolución 1764 de 2020, por la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19, en los centros de estética y cosmetología, institutos de belleza, spa y zonas húmedas.
- Resolución 1840 de 2020, por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 para la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas, y se deroga la resolución 991 de 2020.
- Decreto 990 de 2020 Parágrafo 3. Los alcaldes de los municipios y distritos, en coordinación con el Ministerio del Interior, podrán autorizar la implementación de planes piloto en (i) los establecimientos y locales comerciales que presten servicio de comida, para brindar atención al público en el sitio -de manera presencial o a la mesa-, (ii) las actividades de la .industria hotelera, (iii) las marinas y actividades náuticas, y (iv) gimnasios, siempre y cuando se cumpla en todo momento con los protocolos de bioseguridad emitidos por el Ministerio de Salud y Protección Social, para el desarrollo de estas actividades.

## 6. Definiciones:

**Actividad Física:** Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los

momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.

**Aislamiento:** Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

**Aislamiento respiratorio:** Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).

**Aislamiento por gotas:** Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.

**Aislamiento por contacto:** Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.

**Asepsia:** Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

**Bioseguridad:** Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

**Caso Confirmado:** Persona con infección por el virus del COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos.

**Caso Probable:** Caso que cumpla la definición clínica y los criterios epidemiológicos para COVID-19, pero sin confirmación mediante pruebas de laboratorio.

**Caso sospechoso:** Persona con alguna enfermedad respiratoria aguda que, durante 14 días antes del inicio de la enfermedad, tuvo contacto con un caso confirmado o probable de infección de COVID-19, o trabajó o asistió a un centro de atención médica donde pacientes confirmados o probables infectados por COVID-19 fueron tratados.

**Centro de movimiento o ejercicio:** Instituciones cuyos servicios están orientados a la realización de actividad física, ejercicio y movimiento corporal con el objetivo de recreación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.

**Contagio:** Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

**COVID-19:** Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.

**Deporte:** Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual.

**Desinfección:** es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

**Desinfectante:** es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

**Ejercicio:** Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

**Hipoclorito:** Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como esté grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.

**Limpieza:** Es la acción y efecto de eliminar la suciedad, que pueden ser fuentes de contaminación, mediante métodos físicos o químicos.

**Material Contaminado:** Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

**Pandemia:** Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.

**Prevención:** Acción de preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño.

**Prestadores de servicios de salud:** Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.

**Protección personal:** Acción de proteger o impedir que una persona reciba daño o que llegue hasta ella algo que lo produzca.

**Residuo Biosanitario:** Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.

**Residuos Peligrosos:** Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.

**SARS-CoV-2:** Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.

**Virus:** Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.

**Zonas Húmedas:** son áreas como duchas, turcos, saunas, jacuzzis.

## 7. Medidas de Bioseguridad Implementadas

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son: lavado de manos, distanciamiento físico y uso de tapabocas, las cuales serán obligatorias para todas las personas dentro del GYM:

### 7.1. Medidas generales para el ingreso a las instalaciones del GYM

Los siguientes son los lineamientos generales que se deben tener en cuenta para el acceso de trabajadores, proveedores y usuarios al GYM. (entrenamiento libre individual, semipersonalizado y personalizado)

- AL ingreso del Gym se instalado un flujograma referente a lineamientos de atención a los usuarios y la interacción con los trabajadores y proveedores, acorde con la situación actual para minimizar el riesgo de contagio por COVID-19.
- El protocolo de bioseguridad del Gym, se ha integrado con el del comercial, concesiones y parqueaderos que se comparten el ingreso y áreas comunes.
- El agendamiento de sección de entrenamiento, se realizará respetando el distanciamiento físico de 2 metros radio. El aforo de las instalaciones está calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. (una persona por cada 12,6 metros cuadrados de área). En ningún caso el aforo podrá superar las 50 personas por hora, entre usuarios, trabajadores, visitantes y proveedores. (El aforo cambiará de acuerdo al direccionamiento del Gobierno nacional.)
- Previo al ingreso la detección de casos probable de Covid-19 para trabajadores, proveedores y usuarios del GYM, mediante un cuestionario de riesgo para COVID-19 tabla 1. o estatus de movilidad de la aplicación Coronapp.

**TABLA 1. CUESTIONARIO PARA LA DETECCIÓN TEMPRANA DE SINTOMAS RESPIRATORIOS RELACIONADOS CON COVID-19**

| <b>SINTOMA</b> | <b>SI</b> | <b>NO</b> |
|----------------|-----------|-----------|
| Fiebre*        |           |           |



**Protocolo de bioseguridad para la prevención y control del riesgo del coronavirus COVID-19**

|  |  |  |
|--|--|--|
| Escalofríos  |  |  |
| Tos *  |  |  |
| Dificultad para respirar *                                 |  |  |
| Dolores musculares en el cuerpo                            |  |  |
| Diarrea  |  |  |
| Vomito   |  |  |
| Dolor de Garganta  |  |  |
| Dolor de Cabeza  |  |  |
| Secreción nasal  |  |  |
| Dolor u opresión en el pecho                               |  |  |
| Perdida reciente del olfato o del gusto                    |  |  |
| Rash cutáneo en las extremidades de predominio inferiores. |  |  |

- La reserva de sesión de entrenamiento se realizará de forma digital a través de App Spinning Center. (60 minutos de entrenamiento y 10 para salir)
- El acceso sólo estará permitido a clientes que estén registrados en la aplicación que esta estipulada por el gobierno CoronApp.
- Se llevará registro diario de la toma de temperatura de los trabajadores.
- El uso de ascensores, se restringe su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida o en caso de ser el único acceso, no superara el 35% de su capacidad.
- El GYM estarán delimitados los puntos de espera garantizando el distanciamiento físico de 2 mtr radio.
- Los lectores de huella se inhabilitarán provisionalmente para el ingreso.
- Los usuarios deberán ingresar al GYM usando el tapabocas correctamente y portando su toalla y termo de manera individual.
- El uniforme será utilizado únicamente dentro de las instalaciones del GYM para realizar su labor. (aplica para empleados)
- Aplicación de gel antibacterial al ingreso.
- Es obligatorio respetar las normas de distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso, y durante toda su permanencia, así como en todas las áreas del GYM.
- Permanente en las pantallas digitales se orientará y direccionará a los usuarios acerca del protocolo de bioseguridad que aplica para usuarios, trabajadores y proveedores.
- Se recomienda realizar entrenamiento desde casa a los usuarios con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales como: enfermedades cardiovasculares, angina, infarto, falla cardíaca; enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer, personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. Los usuarios podrán informar al GYM, con el fin de brindar asesoría para entrenamiento desde casa.
- Se realizará seguimiento a los usuarios para que realicen el protocolo de higiene o lavado de manos antes y de tener cualquier contacto con máquinas y equipos.
- En la recepción de GYM, se instalará una barrera en acrílico para la protección de los asesores y los usuarios.
- Se restrigie el uso de guantes de látex para la práctica deportiva, en su lugar debe, realizarse lavado frecuente de manos con agua y jabón.

**7.2. Medidas implementadas en Zonas de Entrenamiento**

- Inhabilitación de equipos y máquinas a través de la separación o alternancia. (distancia 2 metros radio por medio de letreros)
- Demarcación de zonas de entrenamiento, indicando su capacidad máxima de personas en cada área.
- Marcación de suelo en las zonas del GYM, respetando 2 metros radio de distancia, de otras personas en situación de reposo, en las zonas administrativas, zona de entrenamiento sin desplazamiento, como son: fuerza, pilates, spinning, cardiovascular, entre otros, y al menos 12,6 m<sup>2</sup>/usuario (2 metros de radio) en las áreas de ejercicio dinámico, por ejemplo rumba, body combat, body flow, entrenamiento funcional, artes marciales, boxeo, yoga, entrenamiento militar, etc. para evitar el contacto directo.
- Limpieza entre cada uso y 3 veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
- Todos los equipos utilizados máquinas de ejercicio cardiovascular y fuerza, barras, mancuernas, balones, colchonetas y demás implementos, sean limpiados después de la utilización por cada afiliado y desinfección tres veces al día o más según las directrices del Ministerio de Salud.
- Se garantizar la correcta circulación y recambio del aire externo en espacios cerrados o con escasa ventilación mediante el mantenimiento de ventanas y puertas abiertas, evitando dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia el suelo en una zona inhabilitada para el entrenamiento y circulación del personal. (Se llevará registro de las inspecciones del sistema de aire acondicionado, garantizando su adecuado funcionamiento).
- Se dispondrá de limpiador germicida, y toallas desechables, en zonas del GYM para la limpieza de máquinas, equipos e implementos.
- Se dispondrá de suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95%, en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.
- Se dispondrá de canecas cerradas, y debidamente rotuladas para los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas desechables y tapabocas, los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.

### **7.3 Medidas implementadas para las clases grupales (Resolución 1840 de 2020)**

- Solo estará permitido el ingreso a la clase, de los afiliados que realizaron el previo agendamiento. (60 minutos)
- Al ingreso del salón estará demarcado el aforo permitido, dependiendo de la capacidad (máximo 20 personas por 60 minutos)
- Las clases programadas serán de intensidad leve o moderada.
- Antes de ingresar a la clase se debe realizar lavado de manos.
- Los salones están debidamente demarcados 4m<sup>2</sup> desde su eje y punto de ubicación inicial. (los entrenadores y afiliados deben respetar este distanciamiento).
- Se exigirá el uso de permanente del tapabocas cubriendo boca, nariz y mentón.



- La persona que dirige la actividad, exigirá a los participantes el uso de manera permanente del tapabocas durante toda la clase, y mientras que permanezca en el establecimiento.
- No se permite el ingreso de acompañantes.
- No se permitirá compartir elementos en la clase.
- Una vez termine la clase, se debe realizar lavado de manos.
- En las clases se evitará el contacto de las manos con el piso o limitar o restringir los movimientos que lleven a esta acción.
- Se suspenderá la clase grupal en terrazas o espacios abiertos, en caso de condiciones climáticas por lluvia.
- Se informará constantemente a los espectadores, el distanciamiento físico.
- No se generará riesgo de desplazamiento durante la clase.
- Se realizará apertura de puertas y ventanas en los espacios cerrados, durante toda la clase.
- Una vez termine la clase grupal, se realizará previa limpieza y desinfección del salón y los implementos utilizados.
- Al finalizar la clase, los participantes se retirarán de forma ordenada y manteniendo el distanciamiento físico. (evitando aglomeraciones)

#### **7.4 para Medidas implementadas en los baños**

- A partir de la reapertura, el aforo se mantendrá entre 30 a 40%
- Dotación de agua, jabón líquido, papel, toallas desechables o secador de manos automático.
- Papelera de pedal para disponer de los residuos sin tocar la caneca.
- Inhabilitación de casilleros por medio de alternancia.

#### **7.5 Medidas implementadas zonas comunes**

##### **7.5.1 Zona para el consumo de Alimentos para trabajadores y usuarios:**

- Promover en el personal el lavado de manos con agua y jabón para el momento de tomar alimentos.
- Cumplir con los horarios dispuestos para el almuerzo y los descansos.
- Mantener distancia de dos (2) metros.
- Para el uso del microondas o neveras, deberá realizar el lavado de manos previo y desinfección de las áreas de contacto posterior con el gel antibacteriano y toalla, en las manijas de estos electrodomésticos.

##### **7.5.2 Zona de escaleras y asesores para trabajadores y usuarios:**

- Se evitará aglomeración de personas en cada viaje (Mantener distancia de dos (2) metros).
- Evite tocar los botones del ascensor con los dedos, sino con el codo.
- Evite tocar barandas, pasamanos, perillas y manijas; si es posible, empuje las puertas con el codo.
- Evite recostarse en paredes, rejas o, incluso, escaleras eléctricas.
- Evite compartir ascensores y si debe hacerlo, párese frente a una de las paredes de la cabina, no frente a los otros.

#### **7.6 Medidas implementadas en zonas húmedas: (resolución 1764 de 2020)**

- Se garantizará la adecuada circulación del aire, para disminuir el riesgo de propagación. Todos los espacios cerrados contarán con una adecuada ventilación antes de empezar su limpieza y desinfección.

- Las zonas de espera estarán debidamente marcadas (áreas comunes y vertieres), garantizando el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.
- Los vertieres se utilizarán de forma escalonada.
- Antes de la apertura de las zonas húmedas se lavarán paredes, pisos, puertas, vestidores y barandas, con un detergente común para luego desinfectar con hipoclorito (dejando actuar por 10 minutos, posteriormente retirar). Después se realizará aspersión de amonio cuaternario.
- Se desinfectará diariamente cajones, manijas, puertas, mesas, sillas, superficies, barandas, pisos y elementos locativos cada 3 horas.
- Se desinfectar duchas y vertieres, antes y después de cada uso.
- Se permitir el ingreso a estas zonas, únicamente a grupos convivientes o de lo contrario será de uso individual.

#### **7.7 Medidas implementadas en Consultorios para la atención de usuarios:**

- Cumplir las normas de bioseguridad y protocolos del GYM, para el agendamiento e ingreso de los pacientes.
- El usuario debe asistir siempre con cita previamente asignada una vez realizada la verificación de riesgo para COVID-19. No se realizará atención sin cita.
- El usuario debe asistir solo, no se permitirá el ingreso de acompañantes, excepto cuando se trate de acompañar a personas que requieran algún tipo de asistencia para su movilización o personas con problemas cognitivos, de comunicación o con alguna discapacidad que requiera asistencia. La persona que cumpla tal rol debe tener entre 18 y 69 años y deberá usar los EPP requeridos.
- Los profesionales (medico deportologo, fisioterapeuta y nutricionista), informaran al usuario los posibles riesgos que puedan presentarse en la atención y hacer la respectiva firma del consentimiento informado.
- El usuario debe esperar el llamado del profesional para el ingreso al área de atención.
- Se mantener el distanciamiento de 2 metros con respecto a otro usuario que pueda estar siendo atendido en el mismo espacio por otro profesional o realizando algunas actividades de acondicionamiento dirigidos por el mismo profesional.
- Se garantizará atención en espacios adecuadamente ventilados.
- Seguimiento para que los usuarios realicen el protocolo de higiene o lavado de manos antes, durante y después de la atención.
- Se realizará el manejo de casos sospechosos de acuerdo al protocolo del GYM.
- Se preservará los tiempos de atención de los pacientes, ajustando el agendamiento y garantizando los protocolos de bioseguridad.
- Se garantizará limpieza de todos los dispositivos y equipos utilizados para el examen de los pacientes con soluciones alcoholadas al 70% después de cada examen (termómetro, tensiómetro, fonendoscopio, etc.) y para las superficies otros desinfectantes con acción viricida como los amonios cuaternarios, el peróxido de hidrógeno y los fenoles.
- Se realiza limpieza de las camillas con soluciones alcoholadas, hipoclorito o agua y jabón entre paciente y paciente.

- Se evitará al máximo el diligenciamiento de formatos en papel ya que aumentan el riesgo de propagación del SARS-Cov-2.

#### **7.8 Medidas Implementadas en cuartos de aseo personal servicios generales:**

- Los insumos y productos estarán debidamente rotulados y organizados.
- Los EEP están marcados con el nombre de cada persona de servicios generales.
- Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas están publicados para su fácil consulta y cumplimiento.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes)

#### **7.9 Medidas Implementadas en el cuarto de Residuos:**

- Clasificación de los residuos generados.
- Contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.
- Realizar frecuentemente la recolección de los residuos.
- Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.
- Realizar lavado de manos cada vez que se realice el proceso de descanecado.
- Entrega de los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura.

### **8 Protocolo a seguir en casos sospechosos**

- En caso de que algún trabajador o usuario experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla y se procederá a informara la EPS y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona queda inmediatamente en cuarentena preventiva.
- En caso de que el usuario o el trabajador ingresaran, se debe aislar la persona o a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas del GYM. Para tal caso se asignará el consultorio u oficina como zona de aislamiento.
- Todos los colaboradores deben informar de forma inmediata al jefe inmediato, en caso de que sea un colaborador o un usuario, reporte al responsable de la sede quien a su vez notificará al área SST de la Empresa.
- Al momento de identificar un caso todo trabajador debe remitirse al listado telefónico de acuerdo con su ubicación geográfica y cumplir con la guía definida por el ministerio de salud <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavirus-telefonos.pdf>
- Comunicarse con la Secretaria de Salud o autoridad de salud de su municipio.
- Línea ministerio salud 018000955590
- Línea Nacional 123 o desde el celular 192. Amazonas: 3153615018, Antioquia: 3003050295 - #774, Medellín: línea 123, Arauca: 3504120127 y línea 125, Atlántico: (035) 3236220, Barranquilla: 3793333 – 3175173964 – 3153002003, Bogotá: Línea 123, Bolívar: Línea 125, Cartagena: 3174016183, Boyacá: 3114834104 – 7407464, Caldas: (6) 8800818 – 3104267906, Manizales: Línea 123, Caquetá: 3213945327, Casanare: 3213945317 – (8) 6345555, Cauca: 3012737787, Cesar: 3205653159,

Valledupar: 3106332291, Chocó: 3213945297, Córdoba: 3205308209 – 3168751277, Cundinamarca: Línea 123, Guainía: (8)5656251 – 3117421983 - 3117447006, Guaviare: 3213946560 - 3213945350 - 3208202418 – 3213944048, Huila: 8706633- 8702277 - 8703096, La Guajira: 3183400883 - 3213945330, Magdalena: 3128070326 – 3213944087, Santa Marta: 3012737783, Meta: 3213945351 – 3212047605, Nariño: 3177129818, Norte de Santander: 3202714512, Putumayo: 3123191736 – 3118784864, Quindío: 3225816422, Risaralda: 3152823059, San Andrés: 3106511341, Santander: 697 87 85 - 697 87 88 – 6970000 Extensión 1283 y 1287, Sucre: 2822556 - 3174028049 Solo WhatsApp - 3135519643, Tolima: 3228123975, Valle del Cauca: 6206819, Cali: 486 55 55 Opción 7, Buenaventura: 3172870273, Vaupés: 3213945341 - CRUE 301 458 76 39, Vichada: 322 247 63 44.

- Se desarrollará el proceso de vigilancia para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.
- Ante situaciones de detección de algún trabajador o usuario enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificarse positivo para COVID-19 comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.
- El trabajador o usuario del GYM que experimente síntomas respiratorios no debe salir de casa. Inmediatamente debe informar a la EPS y ARL en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

## 9 Capital Humano sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo SG-SST.

**9.1 Capacitación:** Todo el personal debe tener una previa inducción antes de la reapertura con los siguientes temas:

- Protocolo de lavado de manos
- Signos y síntomas del Covid-19
- Protocolo de que hacer en casos sospechosos
- Protocolo uso de tapabocas
- Protocolo de ingreso de usuarios
- Riesgos asociados al Covid-19

**9.2 Horarios de trabajo escalonado:** Se establecerán por áreas de trabajo y personal de sede, de acuerdo al aforo. (jefe inmediato)

**9.3. Identificar personal:** Mediante la aplicación de la encuesta se identificarán y se realizara seguimiento a los empleados de bajo riesgo individual, teniendo en cuenta entorno y su grupo familiar.

**9.4. Reporte diario de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores:** El registro diligenciara de forma diaria con la encuesta. Tabla 1.

**9.5. Autorización de teletrabajo:** Se adopto como mecanismo para evitar el contagio masivo y se priorizará a las personas con antecedentes personales de enfermedad (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosupresión), embarazadas, adultos mayores quienes realizarán actividades de teletrabajo de acuerdo con las indicaciones de su jefe inmediato para cumplir las condiciones de aislamiento social preventivo.

**9.6. Seguimiento medidas implementadas prevención del Covid-19:** se realizará un cronograma de auditorías que permitan determinar el

cumplimiento de las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud, en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo. (Responsables SGSST y Auditoría)

**9.7. Canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19:** Todo colaborador primero debe realizar el filtro con el jefe inmediato, para que este a su vez reporte al área de SG-SST correo: [stefany.alfonso@spinningcentergym.com](mailto:stefany.alfonso@spinningcentergym.com)

**9.8. Reporte diario:** Se realizara por correo electrónico o telefónico, sobre el estado de salud y temperatura del personal de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 de los trabajadores correo [stefany.alfonso@spinningcentergym.com](mailto:stefany.alfonso@spinningcentergym.com).

**9.9. Protocolo de ingreso para los trabajadores:**

- Aplicación encuesta detención temprana del Covid-19
- Toma de temperatura (Max 37.5%).
- Realizar protocolo de lavado de manos.
- Realizar cambio de ropa por el uniforme antes de interacción con máquinas y equipos.

**9.10. Normas de Bioseguridad para los empleados para la prevención del Covid-19:**

- Mantener el lugar de trabajo en óptimas condiciones de higiene y aseo utilizando alcohol 60%.
- Al iniciar la jornada, procurar llegar con anticipación para no tener aglomeración en el registro de llegada.
- Utilizar adecuadamente la dotación.
- Al llegar al lugar de trabajo, registrar ingreso de manera verbal sin hacer uso del lector de huella.
- No salude con besos o abrazos, ni de la mano a sus compañeros de trabajo y usuarios, Conserve el distanciamiento de seguridad de al menos 2 mt.
- Una vez en su puesto de trabajo, antes de iniciar las labores, diríjase al baño y retire el tapabocas. Para quitarse la mascarilla recuerde retirarla desde la parte de atrás, por las tiras. No toque la parte delantera de la mascarilla y deposítala inmediatamente en un recipiente cerrado.
- Una vez en su puesto de trabajo, con los elementos que fueron entregados, realice la desinfección de toda el área de trabajo (mesa, computador, teclado, mouse, celular, lapicero, cuaderno, etc.).
- Durante la jornada de trabajo, lávese las manos cada hora.
- Solicite a su jefe inmediato tapabocas. El uso durante la jornada de trabajo es OBLIGATORIO.
- Evite el contacto con sus compañeros de trabajo. Guarde una distancia de dos (2) metros.
- Si presenta algún síntoma respiratorio, debe reportarlo oportunamente a su jefe inmediato y al personal de Seguridad y Salud en el Trabajo y evitar asistir a las sedes.
- No fumar, beber y/o comer cualquier alimento en el sitio de trabajo.
- No guardar alimentos en los puestos de trabajo fuera del lugar destinado para ello.
- Mantener uñas cortas.
- No o usar aretes, cadenas, anillos y ningún otro tipo de accesorio metálico.
- Llevar el cabello corto o recogido para su labor.

- No realizar aglomeración. En hora de salida utilizar escaleras conservando distancia.
- No se pueden prestar implementos como esferos, hojas, material de oficina, etc.
- Para la atención de los clientes, en el área de recepción se debe disponer de gel antibacterial y alcohol al 60%, y se deben lavar las manos al menos cada hora. Después de cada atención se deberá limpiar las manos, esfero, teléfono, superficie de trabajo, entre otros. Igualmente, en esta área se deberá publicar los datos de contactos telefónicos y correos para el reporte en casos de sospecha de caso positivo de COVID-19.
- No permitir el ingreso de clientes o colaboradores que presenten algunos de los siguientes síntomas: fiebre mayor a 37.5°, dolor de cabeza, tos, dificultad para respirar o dolor de articulaciones.
- El uniforme o vestuario de trabajo, debe ser llevado en un morral o bolsa limpia durante los desplazamientos. Solo está autorizado su uso dentro de las instalaciones. Al terminar las labores, el personal debe cambiarse, guardar sus prendas de dotación y salir con su vestuario de calle.

#### **9.10.1 Recomendaciones para recibir mensajería e insumos:**

- La persona que entregue el sobre, paquete o caja, debe realizar el protocolo de ingreso: uso de gel antibacterial, reporte de sintomatología)
- Se debe mantener un distanciamiento físico de 2 metros.
- La entrega de insumos se programará en un horario, donde la afluencia de usuarios sea baja, (2:00 p.m.- 5:00 p.m.)
- En la medida de lo posible, se debe realizar pago por medios electrónicos.
- Se solicitará a los proveedores, que los insumos vengan en bolsa, con el fin facilitar la desinfección de los paquetes.
- Una vez el trabajador reciba el paquete, bolsa, sobre o caja, debe realizar la desinfección de los mismo con atomizador y alcohol.
- Una vez el trabajador reciba el paquete, bolsa, sobre, o caja, este debe ser almacenado, y posteriormente realizar lavado de manos.

#### **9.11. Recomendaciones generales para trabajadores:**

##### **Al salir de la vivienda:**

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- Utilizar el tapabocas todo el tiempo.
- Trasladar hasta la casa la ropa con la que se realizó la actividad física o la atención en salud, en un empaque de plástico, debidamente cerrado, evitando la auto contaminación.

##### **Al regresar a la vivienda:**

- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social. <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS20.pdf>
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa para la actividad física en los centros de ejercicio, del resto de prendas personales.

- Lavar la ropa deportiva usada en los centros de ejercicio y secar por completo.
- No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.
- Se pueden considerar las recomendaciones de Orientaciones para la limpieza y desinfección de la vivienda como medida preventiva y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19. Enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG16.pdf>
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

**Convivencia con personas en situación de riesgo:**

- Mantener la distancia siempre a dos metros.
- Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en el mismo espacio, que la persona en riesgo.
- Aumentar ventilación natural en su hogar.
- Asignar un baño y una habitación individual para la persona en riesgo, si es posible. En caso contrario aumentar ventilación, limpieza y desinfección de superficies en todas las áreas del hogar.
- Cumplir a cabalidad con la recomendación del lavado de manos e higiene respiratoria.

**9.12. Elementos de protección personal:** Los elementos de protección personal se entregarán de forma periódica, y de acuerdo a la matriz de E.P.P. por cargos.

- Se realizarán inspecciones para verificar uso adecuado de los EPP en empleados, proveedores y usuarios.
- Se restringe el uso de guantes para la práctica de actividad física, se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.
- Lavar los elementos de protección personal no desechables (ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
- Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables (tapabocas o toallas desechables) potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dispuestas para tal fin.

**10. Limpieza y desinfección:**

- Se realizará limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
- Se garantizar que los productos cumplan con la reglamentación (fichas técnicas, hojas de seguridad).
- Antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario de la institución.

- Se realizar mínimo 3 veces al día limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
- Los pisos se deben lavar con un detergente común, para luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos de acuerdo a lo establecido.
- Todos los procedimientos de limpieza y desinfección (check list de zonas) deberán registrarse de manera física y archivers para su control y consulta. Se garantizará que los encargados Auxiliares de servicios generales lleven registro, cuenten con lapiceros de uso individuales y que estos no sean compartidos entre los colaboradores.

## **11. Plan de comunicaciones**

- Los canales de comunicación que se utilizarán son pantallas, equipos, sonido interno y carteleras.
- Comunicaciones por redes sociales y medios de difusión internos para motivar a los usuarios a seguir las medidas de prevención y evitar el uso de transporte masivo para llegar a las sedes. Promover, en cambio, el uso de bicicletas, patinetas y la caminata misma.
- Envío de comunicaciones informativas y preventivas a afiliados y empleados por correo electrónico.
- Emisión de videos por pantallas informando a los colaboradores y a los usuarios sobre la implementación de medidas de prevención (distancia social, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas (fiebre, tos seca y dificultad para respirar).
- Infografías en todas las áreas del centro de ejercicio, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado.

### **11.1 Temas a desarrollar dentro del Plan de Comunicaciones:**

- Medidas de prevención para contagio por COVID-19:
- Información de sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud, presunta presencia de síntomas y demás información referente a la salud y estado del personal y usuarios.
- Técnica de lavado de manos.
- Protocolos de limpieza y desinfección de áreas y equipos que se utilicen en la operación del GYM, tanto para el personal interno como para los usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se estarán utilizando para disminuir el riesgo de contagio.
- Técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
- Tipos de reporte que se deben generar al tener un caso sospechoso por COVID-19, estos documentos se deberán socializar al personal de las sedes de los centros para tener un plan de reportes a las diferentes instituciones gubernamentales.
- Manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para colaboradores y usuarios, en el cual se debe incluir la siguiente información (Esta información se generará de forma digital o física según la necesidad del centro):
- Aforo por espacios.
- Promover el pago de servicios a través de medios electrónicos o tarjetas, para evitar contactos con billetes o monedas.
- Elementos individuales de entrenamiento (Toalla, hidratación, guantes, etc.)



- Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de los empleados.
- Reserva clases y horario: Incentivando el aforo máximo de personas por espacio, se deberá educar a los usuarios para el agendamiento de los espacios.
- Disposición y desecho de EPP.
- Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por los centros para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.
- Nuevos decretos, normativas, modificaciones a lo ya establecido, demás información relevante.
- Nuevos protocolos de la compañía, cambios o inclusiones en las medidas establecidas, cambios de personal clave para la operación de la compañía, etc.
- Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales.

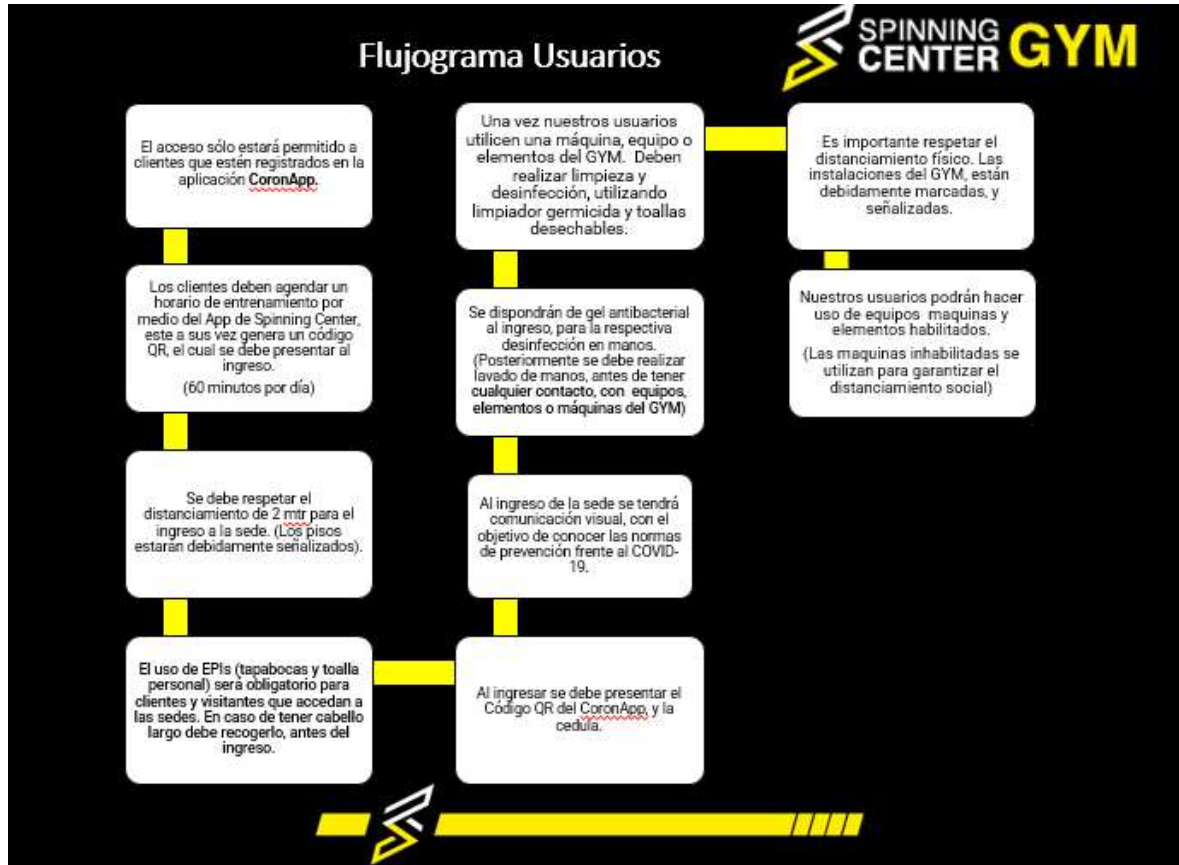
## 12. Referencias Bibliográficas:

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.
- <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf> **PROCESO GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES**
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en:  
<https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>.
- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS24. Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. Abril de 2020, Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS24.pdf>
- Ministerio de Protección Social. Resolución 666 de 2020. Protocolo general de Bioseguridad. [Internet]. Abril 24 de 2020 [citado 29 Abr 2020]. p. 1-21. Disponible en: <https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf>
- De Oliveira L, De Oliveira VD, Schuch FB and Lima KC. Coronavirus Pandemic (SARS-COV-2): Pre-Exercise Screening Questionnaire (PESQ) for Telepresential Exercise. Front Public Health [Internet]. 2020 [citado 18 May 2020]; 8:146. doi: 10.3389/fpubh.2020.00146. Disponible en: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00146/full>
- World health organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. 19 de Marzo de 2020. . [Internet]. 2020 [citado 22 May 2020]. Disponible en: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC\\_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Ministerio de Protección Social. Limpieza y desinfección en servicios de salud ante la introducción del nuevo coronavirus (SARS-Cov-2) a Colombia.. GIPS07 [Internet]. Marzo de 2020 [citado 20 May 2020]. p. 1-9. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS07.pdf>

- PAHO. Limpieza y desinfección de manos. [Internet]. 2020 [citado 15 May 2020]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/file/27539/download?token=RfHafTTu>

## ANEXOS

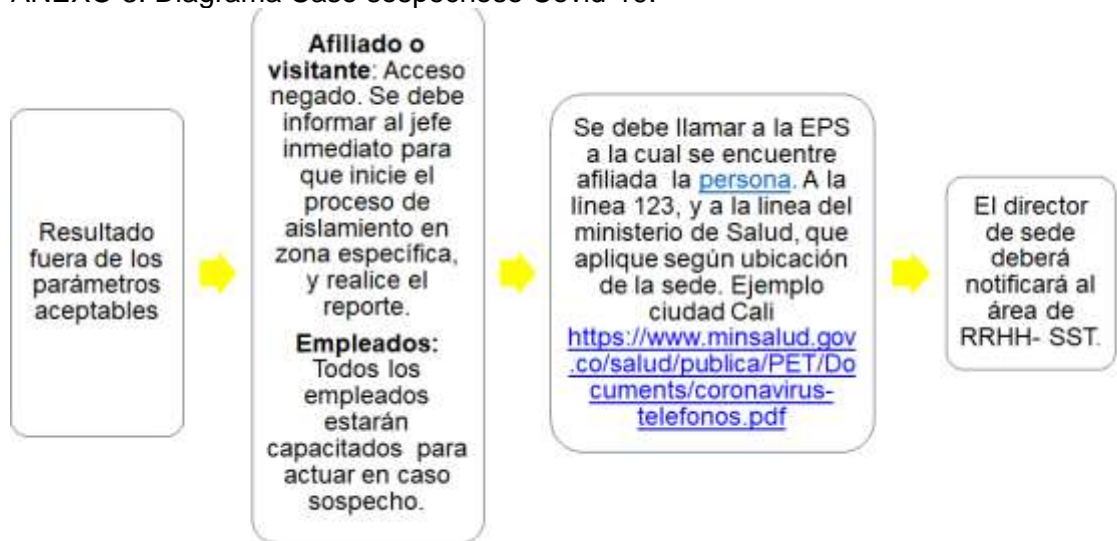
### ANEXO 1. Flujograma ingreso usuarios



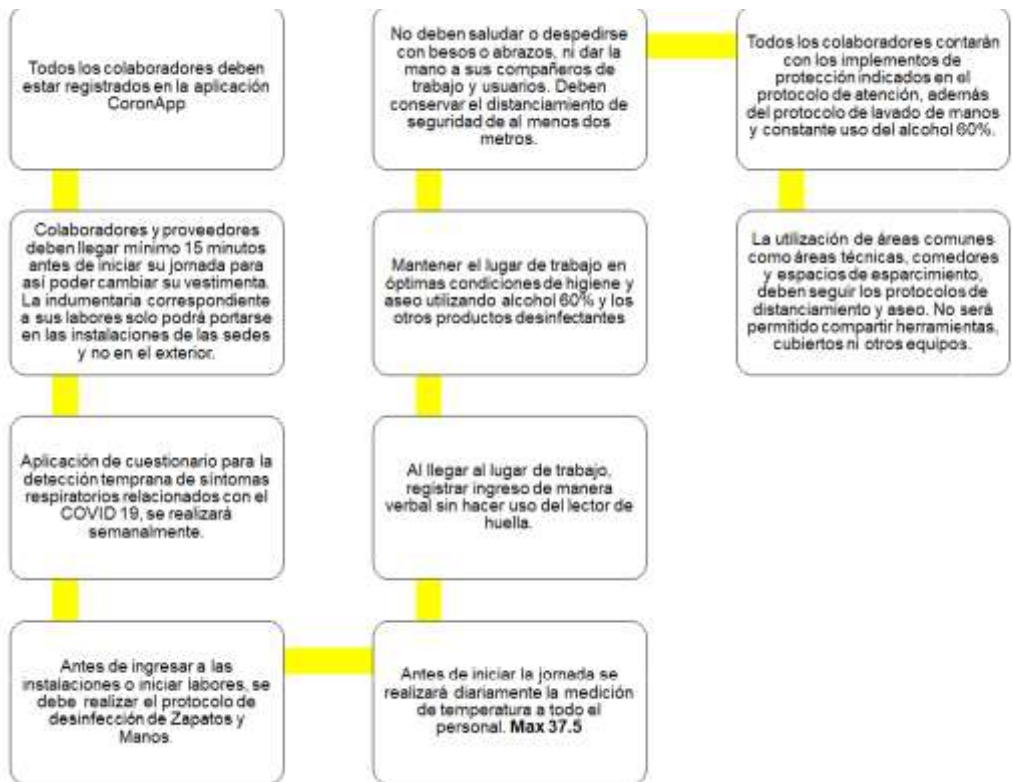
### ANEXO 2. Diagrama Clasificación de riesgo Covid-19 empleados y contratistas



ANEXO 3. Diagrama Caso sospechoso Covid-19.



ANEXO 4. Diagrama Ingreso Trabajadores al GYM



ANEXO 5. Infografía al ingreso de la sede

## PROTOS DE BIOSEGURIDAD



Para el ingreso al gimnasio, es necesario que hagas tu reserva en la **app de Spinning Center Gym**.



Para tu ingreso, debes tener en tu celular la aplicación oficial del gobierno nacional de Colombia "**CORONAPP**".



Tienes **60 minutos** máximo para realizar tu entrenamiento, aprovéchalos.



Debes registrar una **temperatura inferior a 37.5°** para el ingreso al gimnasio.



Debes **desinfectar tu calzado** en el tapete ubicado a la entrada del gimnasio.



Para el ingreso y permanencia en el gimnasio, es obligatorio el **uso de tababocas**.



Por tu seguridad, debes traer tu **termo y toalla** para un uso personal.



Mantén una **distancia mínima de 2 metros**, sin excepción en todas las zonas del gimnasio.



El uso de **limpiador germicida** en máquinas y elementos antes y después de cada rutina, es obligatorio.



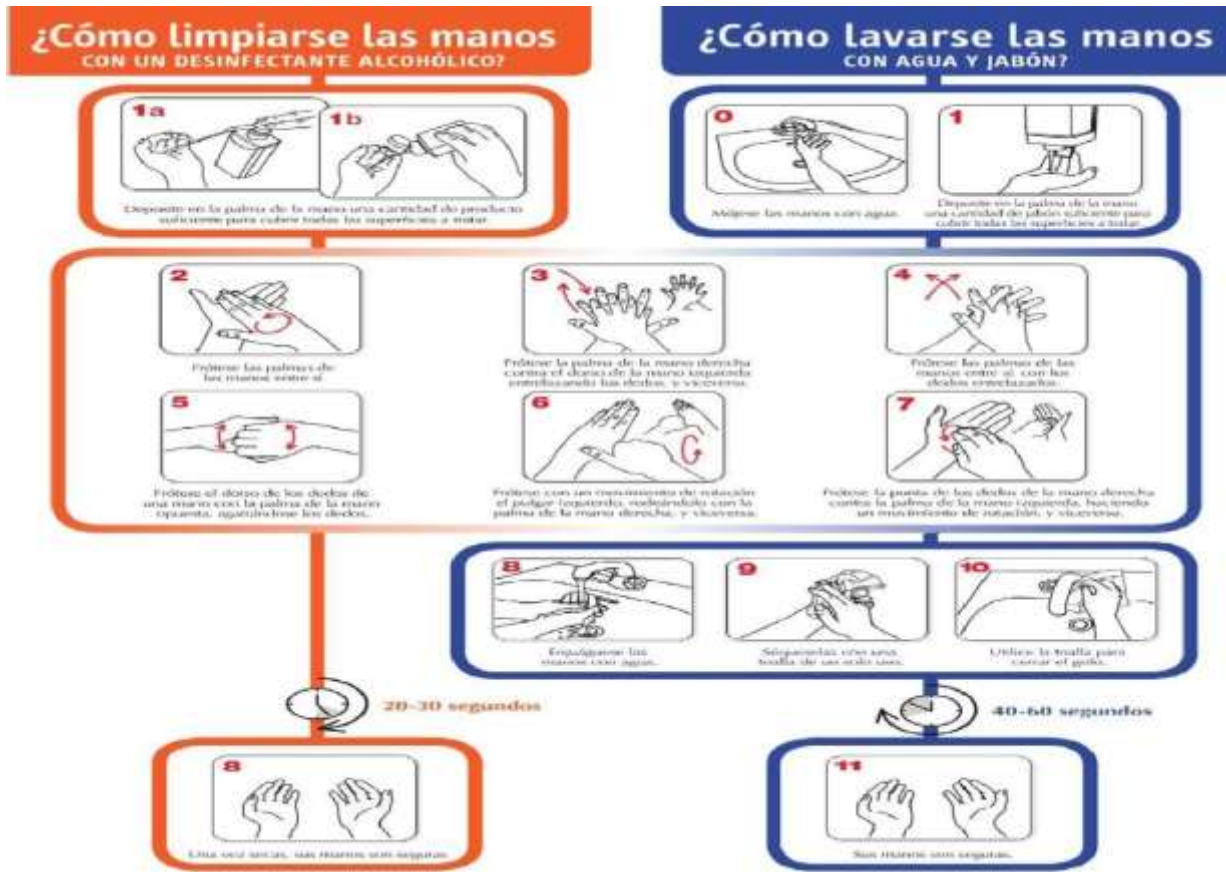
Nuestro personal realizará una **limpieza general** 3 veces al día.



**Lava tus manos** regularmente y usa gel antibacterial al entrar y salir de cada zona del gimnasio.



ANEXO 6. Diagrama Técnica lavado de manos



ANEXO 6. Recomendaciones uso de Tapabocas

- Se debe lavar las manos antes de colocarse el tapabocas
- El uso de los tapabocas debe seguir las recomendaciones del fabricante
- Si el tapabocas tiene elástico ajustarlo antes de colocar, si es de tiras se debe atar por encima de las orejas en la parte de atrás de la cabeza.
- La colocación debe ser sobre la nariz y por debajo del mentón.
- La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa
- La colocación por la parte impermeable (de color) hacia adentro puede dificultar la respiración del trabajador y acumulo de humedad en la cara.
- Sujete las cintas o coloque las gomas de forma que quede firmemente.
- No toque el tapabocas durante su uso. Si es necesario, lávese las manos antes y después de su manipulación.
- El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto sucio o húmedo en cualquiera de estas condiciones debe retirarse, eliminarse y colocar uno nuevo.
- Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o elásticos, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- Una vez retirado doble el tapabocas con la cara externa hacia adentro deposítelo en la caneca destinada para tal fin.

- No reutilice el tapabocas.
- Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón.
- El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsa sellada, no se recomienda guardar sin empaque en el bolsillo, en el bolso pues se puede contaminar, dañar o romper.
- Los tapabocas no se deben dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. mesa, escritorio, equipos) por el riesgo de contaminación.



**ANEXO. 7 Cuestionario para la detección temprana de síntomas respiratorios relacionados con el COVID-19**

Ciudad y fecha de diligenciamiento: \_\_\_\_\_  
 Nombres y apellidos completos: \_\_\_\_\_  
 Ciudad de Residencia: \_\_\_\_\_

1. Género  
 Femenino: \_\_\_ Masculino: \_\_\_

2. Edad:  
 Menor de 18 años: \_\_\_ De 19 a 30 años: \_\_\_ De 31 a 40 años: \_\_\_  
 De 41 a 50 años: \_\_\_ De 51 a 60 años: \_\_\_ Mayores de 60 años: \_\_\_

3. ¿Pertenece a algún grupo de riesgo? (Hipertensión, hipotiroidismo, diabetes, cardiopatías, patología pulmonar, enfermedad renal crónica, inmunosupresión, patología hepática, patologías cerebro vascular, obesidad, neoplasias activas ...)  
 SI: \_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_  
 ¿Cuál?: \_\_\_\_\_

4. Durante la última semana hasta hoy ¿Ha tenido inicio súbito de cualquiera de los siguientes síntomas?

| SINTOMA  | SI | NO |
|--|----|----|
| Fiebre*  |    |    |
| Escalofríos  |    |    |
| Tos*   |    |    |
| Dificultad para respirar*  |    |    |
| Dolores musculares en el cuerpo  |    |    |
| Diarrea  |    |    |
| Vomito   |    |    |
| Dolor de Garganta  |    |    |
| Dolor de Cabeza  |    |    |
| Secreción nasal  |    |    |
| Dolor u opresión en el pecho   |    |    |
| Pérdida reciente del olfato o del gusto  |    |    |
| <del>Red</del> <b>Red</b> cutáneo en las extremidades de <b>predominio inferiores.</b> |    |    |

5. ¿Durante los últimos 15 días, ha estado en contacto con alguna persona positiva para COVID-19?  
 SI: \_\_\_\_\_ NO: \_\_\_\_\_



**Protocolo de bioseguridad para la prevención y control del riesgo del coronavirus COVID-19**

ANEXO 8. Tabla Elementos de protección personal asesores, entrenadores de planta, director de sede, personal de mantenimiento:

| <b>ACTIVIDAD</b>                              | <b>E. P.P.</b>                 |
|---|--------------------------------|
| 1. Aplica para todas las funciones del cargo. | Tapabocas en tela y monogafas. |

ANEXO 8. Tabla Elementos de protección personal servicios generales:

| <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>E. P.P.</b>   |
|--|--|
| 1. Desinfección general todas las áreas                              | Tapabocas o mascarilla quirúrgica, guantes negros, Cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable. |
| 2. Limpieza consultorios   | Tapabocas o mascarilla quirúrgica, guantes rojos, cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.  |
| 3. Limpieza baños  | Tapabocas o mascarilla quirúrgica, guantes rojos, cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.  |
| 4. Limpieza cuarto de residuos                                       | Mascarilla N95, guantes rojos, cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.                     |
| 5. Cuarto de aseo  | Tapabocas o mascarilla quirúrgica, guantes negros, cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable. |
| 6. Limpieza posterior a atención posible caso sospechoso de Covid-19 | Mascarilla N95, guantes negros, cofia o gorro, monogafas contra salpicaduras, delantal protector impermeable.                    |

ANEXO. 9. Clasificación limpieza áreas

| <b>ÁREAS SEMICRÍTICAS</b>               | <b>NO CRÍTICAS</b>              |
|---|---------------------------------|
| 1. Consultorios                         | 1. Vestuarios                   |
| 2. Baños                                | 2. Oficinas                     |
| 3. Cuarto de almacenamiento de residuos | 3. Recepción                    |
| 4. Zonas húmedas                        | 4. Pasillos                     |
|   | 5. Área cardiovascular          |
|   | 6. Área de musculatura          |
|   | 7. Salón de spinning y grupales |

ANEXO 10. Protocolo limpieza y desinfección de áreas



- Recepción

| <b>LIMPIEZA</b> |   |                                  |   |                        |
|-----------------|---|----------------------------------|---|------------------------|
| N°              | ACTIVIDAD   | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                       | FRECUENCIA             |
| 1               | Ordenar el área de Recepción                          | Elementos de protección personal | Ninguno                                       | Todos los días 3 Veces |
| 2               | Limpiar el área de recepción, sillas y registradoras. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua. | Todos los días 3 Veces |
| 3               | Limpiar paredes y puertas de recepción.               | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua. | Todos los días 3 Veces |
| 4               | Barrer el piso de la recepción                        | Escoba y recogedor               | Ninguno                                       | Todos los días 3 Veces |
| 5               | Trapear el piso de la recepción                       | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua. | Todos los días 3 Veces |

| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |                          |                        |
|---------------------|--|--|--------------------------|------------------------|
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                  | FRECUENCIA             |
| 1                   | Alistar y preparar el desinfectante                      | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%      | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar el área de Recepción, sillas y registradoras | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado. | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar lámparas y puertas de Recepción.             | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado. | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso de área de recepción.                | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado. | Todos los días 3 Veces |

- Zona de Abdominales

| <b>LIMPIEZA</b> |   |                                  |  |                        |
|-----------------|---|----------------------------------|--|------------------------|
| N°              | ACTIVIDAD   | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
| 1               | Ordenar el área de abdominales.                     | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2               | Limpiar los elementos que se encuentran en el área. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3               | Limpiar paredes y puertas de abdominales.           | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4               | Barrer el piso de abdominales.                      | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5               | Trapear el piso de abdominales.                     | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |                         |                        |
|---------------------|--|--|-------------------------|------------------------|
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                 | FRECUENCIA             |
| 1                   | Alistar y preparar el desinfectante                          | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso de área de abdominales.                  | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Zona de pesas

| <b>LIMPIEZA</b> |   |                                  |  |                        |
|-----------------|---|----------------------------------|--|------------------------|
| N°              | ACTIVIDAD   | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
| 1               | Ordenar el área de pesas.                           | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2               | Limpiar los elementos que se encuentran en el área. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3               | Limpiar paredes y puertas de pesas.                 | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4               | Barrer el piso de pesas.                            | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5               | Trapear el piso de pesas.                           | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |                         |                        |
|---------------------|--|--|-------------------------|------------------------|
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                 | FRECUENCIA             |
| 1                   | Alistar y preparar el desinfectante                          | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso de área de pesas.                        | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Zona Cardiovascular

| <b>LIMPIEZA</b> |           |           |         |            |
|-----------------|-----------|-----------|---------|------------|
| N°              | ACTIVIDAD | ELEMENTOS | INSUMOS | FRECUENCIA |

|   |   |                                  |  |                        |
|---|---|----------------------------------|--|------------------------|
| 1 | Ordenar el área cardiovascular.                     | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2 | Limpiar los elementos que se encuentran en el área. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3 | Limpiar paredes y puertas del área cardiovascular.  | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4 | Barrer el piso de cardiovascular.                   | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5 | Trapear el piso de cardiovascular.                  | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

**DESINFECCIÓN**

| N° | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                 | FRECUENCIA             |
|----|--|--|-------------------------|------------------------|
| 1  | preparar el desinfectante                                    | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2  | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3  | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4  | Desinfectar el piso de área cardiovascular.                  | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Salón de Spinning

**LIMPIEZA**

| N° | ACTIVIDAD   | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
|----|---|----------------------------------|--|------------------------|
| 1  | Ordenar el área de Spinning.                        | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2  | Limpiar los elementos que se encuentran en el área. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3  | Limpiar paredes y puertas del área de Spinning.     | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4  | Barrer el piso de Spinning.                         | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5  | Trapear el piso de Spinning.                        | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

**DESINFECCIÓN**

| N° | ACTIVIDAD                 | ELEMENTOS                                | INSUMOS             | FRECUENCIA             |
|----|---------------------------|--|---------------------|------------------------|
| 1  | preparar el desinfectante | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1% | Todos los días 3 Veces |

|   |  |                 |                         |                        |
|---|--|-----------------|-------------------------|------------------------|
| 2 | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda   | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3 | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda   | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4 | Desinfectar el piso de Spinning.                             | Trapero y balde | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Salón Grupales

| <b>LIMPIEZA</b> |   |                                  |  |                        |
|-----------------|---|----------------------------------|--|------------------------|
| N°              | ACTIVIDAD   | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
| 1               | Ordenar el área de clases grupales                    | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2               | Limpiar los elementos que se encuentran en el área.   | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3               | Limpiar paredes y puertas del área de clases grupales | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4               | Barrer el piso de salón                               | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5               | Trapear el piso del salón de clases grupales          | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |                         |                        |
|---------------------|--|--|-------------------------|------------------------|
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                 | FRECUENCIA             |
| 1                   | Preparar el desinfectante                                    | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso de salón de clases Grupales              | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Oficinas Administrativas

| <b>LIMPIEZA</b> |                                |                                  |         |                        |
|-----------------|--------------------------------|----------------------------------|---------|------------------------|
| N°              | ACTIVIDAD                      | ELEMENTOS                        | INSUMOS | FRECUENCIA             |
| 1               | Ordenar el área de la oficina. | Elementos de protección personal | Ninguno | Todos los días 3 Veces |

|   |   |                    |  |                        |
|---|---|--------------------|--|------------------------|
| 2 | Limpiar los elementos que se encuentran en el área. | Toalla Húmeda      | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3 | Limpiar paredes y puertas del área de la oficina.   | Toalla Húmeda      | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4 | Barrer el piso de la oficina.                       | Escoba y recogedor | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5 | Trapear el piso de la oficina.                      | Trapero y balde    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

**DESINFECCIÓN**

| Nº | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                 | FRECUENCIA             |
|----|--|--|-------------------------|------------------------|
| 1  | Alistar y preparar el desinfectante                          | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2  | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3  | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4  | Desinfectar el piso de la oficina.                           | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Baños, duchas y vestieres

**• LIMPIEZA**

| Nº | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                        | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
|----|--|----------------------------------|--|------------------------|
| 1  | Ordenar el área de Baños y Vestieres.                    | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2  | Limpiar los elementos que se encuentran en el área.      | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3  | Limpiar paredes y puertas del área de Baños y Vestieres. | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4  | Barrer el piso del área de Baños y Vestieres.            | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5  | Trapear el piso del área de Baños y Vestieres.           | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

**DESINFECCIÓN**

| Nº | ACTIVIDAD                           | ELEMENTOS                                | INSUMOS             | FRECUENCIA             |
|----|-------------------------------------|--|---------------------|------------------------|
| 1  | Alistar y preparar el desinfectante | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1% | Todos los días 3 Veces |

|   |  |                     |                         |  |
|---|--|---------------------|-------------------------|--|
| 2 | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda       | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces                       |
| 3 | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda       | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces                       |
| 4 | Desinfectar el piso del área de Baños y Vestieres.           | Trapero y balde     | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces                       |
| 5 | Realizar aspersión al ambiente con amonio cuaternario        | Aspersor industrial | Desinfectante germicida | Cada hora o cambio de turno de los afiliados |

| <b>LIMPIEZA</b>     |  |  |  |                        |
|---------------------|--|--|--|------------------------|
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
| 1                   | Ordenar el área de Baños y Vestieres.                        | Elementos de protección personal         | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Limpiar los elementos que se encuentran en el área.          | Toalla Húmeda                            | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Limpiar paredes y puertas del área de Baños y Vestieres.     | Toalla Húmeda                            | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Barrer el piso del área de Baños y Vestieres.                | Escoba y recogedor                       | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5                   | Trapear el piso del área de Baños y Vestieres.               | Trapero y balde                          | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |  |                        |
| N°                  | ACTIVIDAD  | ELEMENTOS                                | INSUMOS                                      | FRECUENCIA             |
| 1                   | Alistar y preparar el desinfectante                          | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%                          | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado                      | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado                      | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso del área de Baños y Vestieres.           | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado                      | Todos los días 3 Veces |

- Consultorios médicos

| <b>LIMPIEZA</b> |   |                                  |  |                        |
|-----------------|---|----------------------------------|--|------------------------|
| <b>N°</b>       | <b>ACTIVIDAD</b>  | <b>ELEMENTOS</b>                 | <b>INSUMOS</b>                               | <b>FRECUENCIA</b>      |
| 1               | Ordenar el Consultorio Médico                             | Elementos de protección personal | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 2               | Limpiar los elementos que se encuentran en el área.       | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 3               | Limpiar paredes y puertas del área del Consultorio Médico | Toalla Húmeda                    | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |
| 4               | Barrer el piso del Consultorio Médico                     | Escoba y recogedor               | Ninguno                                      | Todos los días 3 Veces |
| 5               | Trapear el piso del Consultorio Médico                    | Trapero y balde                  | 20g de jabón en polvo por cada litro de agua | Todos los días 3 Veces |

| <b>DESINFECCIÓN</b> |  |  |                         |                        |
|---------------------|--|--|-------------------------|------------------------|
| <b>N°</b>           | <b>ACTIVIDAD</b>   | <b>ELEMENTOS</b>                         | <b>INSUMOS</b>          | <b>FRECUENCIA</b>      |
| 1                   | Alistar y preparar el desinfectante                          | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%     | Todos los días 3 Veces |
| 2                   | Desinfectar todos los elementos que se encuentran en la zona | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 3                   | Desinfectar ventanas, paredes y puertas de esta zona.        | Toalla Húmeda                            | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |
| 4                   | Desinfectar el piso del Consultorio Médico                   | Trapero y balde                          | Desinfectante preparado | Todos los días 3 Veces |

- Implementos de aseo (escobas, traperos y toallas)

| <b>LIMPIEZA</b> |                                |  |                           |                   |
|-----------------|--------------------------------|--|---------------------------|-------------------|
| <b>N°</b>       | <b>ACTIVIDAD</b>               | <b>ELEMENTOS</b>                         | <b>INSUMOS</b>            | <b>FRECUENCIA</b> |
| 1               | Retirar mugre                  | Elementos de protección personal y balde | Hipoclorito al 0,1%       | Todos los días    |
| 2               | Lavar con detergente           | Poceta y balde                           | Jabón en polvo            | Todos los días    |
| 3               | Enjuagar tres veces            | Poceta y guantes                         | Agua                      | Todos los días    |
| 4               | Desinfectar traperos y escobas | Poceta y guantes                         | 20 cc en un litro de agua | Todos los días    |