

Protocolo de reapertura para gimnasios y establecimientos de acondicionamiento físico: Apéndice L

En vigencia a partir del viernes, 12 de junio, 2020

Actualizaciones recientes:

8/11/20: No es necesario utilizar un cobertor facial cuando se realizan actividades al aire libre que requieren un gran esfuerzo físico, pero sí se requiere una distancia mínima de 8 pies de las otras personas durante estas actividades. Se agregan aclaraciones adicionales sobre la compensación de los trabajadores.

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles está adoptando un enfoque por etapas, respaldado por la ciencia y por los conocimientos en salud pública, para permitir que ciertos gimnasios y establecimientos de acondicionamiento físico reabran de manera segura. Los requisitos a continuación son específicos para los establecimientos de gimnasia y fitness que el Oficial de Salud Pública permite reabrir. Además de la condición impuesta por el Gobernador a estos negocios minoristas específicos, estos tipos de negocios también deben cumplir con las condiciones establecidas en esta Lista de verificación para gimnasios y establecimientos de acondicionamiento físico.

Tenga en cuenta que, hasta nuevo aviso, todas las operaciones del gimnasio y de los establecimientos de acondicionamiento físico deben realizarse al aire libre. Las operaciones al aire libre pueden realizarse bajo un dosel u otro refugio solar, pero solo mientras los lados no estén cerrados y haya suficiente movimiento de aire exterior. Las piscinas al aire libre pueden permanecer abiertas. Recuerde que todos los empleados y clientes deben usar una máscara en todo momento, excepto cuando realicen actividades al aire libre que requieran un gran esfuerzo físico. Estas actividades deben realizarse por lo menos a 8 pies de distancia de las demás personas.

Tenga en cuenta: este documento puede actualizarse a medida que haya información y recursos adicionales disponibles, por lo tanto, asegúrese de consultar el sitio web del condado de Los Ángeles <http://www.ph.lacounty.gov/media/Coronavirus/> regularmente para obtener actualizaciones de este documento.

Esta lista de verificación cubre:

- (1) Políticas y prácticas en el lugar de trabajo para proteger la salud de los empleados
- (2) Medidas para garantizar el distanciamiento físico
- (3) Medidas para garantizar el control de infecciones
- (4) Comunicación con los empleados y el público
- (5) Medidas para garantizar un acceso equitativo a los servicios esenciales

Su establecimiento deberá abordar estas cinco áreas clave al momento de elaborar los protocolos de reapertura.

Todos los negocios comprendidos en esta guía deben implementar todas las medidas aplicables señaladas a continuación y estar preparados para explicar por qué una medida que no se ha implementado no es aplicable al negocio.

Nombre del negocio:

Dirección del establecimiento:

Ocupación máxima, por código de incendio:

Superficie total aproximada de espacio abierto al público:

A. POLÍTICAS Y PRÁCTICAS EN EL LUGAR DE TRABAJO PARA PROTEGER LA SALUD DE LOS EMPLEADOS (MARQUE TODAS LAS QUE APLIQUEN AL ESTABLECIMIENTO)

- Se ha indicado a todos los que puedan realizar sus funciones laborales desde casa que lo hagan.
- Al personal vulnerable (personas mayores de 65 años, personas con enfermedades crónicas de salud) se les asigna trabajo que puedan realizar desde sus casas, siempre que sea posible y deben discutir cualquier inquietud con su proveedor de atención médica o servicios de salud ocupacional para tomar las decisiones apropiadas sobre el regreso al lugar de trabajo.
- Los procesos de trabajo se reconfiguran en la medida de lo posible para aumentar las oportunidades para que los empleados trabajen desde casa.
- Se han instituido horarios alternos, escalonados o de turno para maximizar el distanciamiento físico.
- A todos los empleados se les ha dicho que no vengán a trabajar si están enfermos o si han estado expuestos a una persona que tiene COVID-19. Los empleados entienden que deben seguir las pautas del DPH (por sus siglas en inglés) para el autoaislamiento y la cuarentena, en caso de que corresponda. Las políticas de licencia en el lugar de trabajo se han revisado y modificado para garantizar que los empleados no sean penalizados cuando se quedan en casa debido a una enfermedad.
 - Información sobre los beneficios de licencia patrocinados por el empleador o por el gobierno a favor del empleado que facilitarían financieramente quedarse en casa. Consulte la información adicional sobre los [programas](#) gubernamentales que respaldan la licencia por enfermedad y la compensación de trabajadores por COVID-19, incluidos los derechos de licencia por enfermedad de los empleados en virtud de la [Ley de Respuesta al Coronavirus de Families First](#) (familias primero) y los derechos de los empleados a los beneficios de compensación de trabajadores así como la presunción de la exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo entre el 19 de marzo y el 5 de julio de conformidad con la [Orden ejecutiva N-62-20](#) del Gobernador.
- Una vez que se le notifica al empleador que uno o más empleados han obtenido un resultado positivo o tienen síntomas consistentes con (un caso de) COVID-19, el empleador tiene un plan o protocolo en orden para que dichos empleados [se aíslen en sus hogares](#) y que todos los empleados que hayan estado en exposición en el lugar del trabajo con el caso de COVID-19 se sometan a una [cuarentena](#) inmediatamente. El plan del empleador debe considerar un protocolo para que todos los empleados en cuarentena tengan acceso o sean sometidos a la prueba del COVID-19 para determinar si hubo exposiciones adicionales en el lugar del trabajo que podrían requerir medidas de control adicionales

del COVID-19. Consulte la [guía sobre cómo responder a COVID-19 en el lugar de trabajo](#) de salud pública.

- Se realizan [controles de síntomas](#) antes de que los empleados puedan ingresar al lugar de trabajo. Los controles deben incluir una verificación respecto a la presencia de tos, dificultad para respirar, falta de aliento y fiebre o escalofríos y se debe indagar si el empleado ha tenido contacto con una persona que se sabe que está infectada con COVID-19 en los últimos 14 días. Estos controles se pueden hacer de forma remota o en persona a la llegada de los empleados. De ser posible, se debe realizar también una verificación de temperatura en el lugar de trabajo.
- En el caso de que se identifiquen 3 o más casos dentro del lugar de trabajo en un lapso de 14 días, el empleador debe notificar de este clúster de casos al Departamento de Salud Pública al (888) 397-3993 o (213). Si se identifica un clúster de casos en un lugar de trabajo, el Departamento de Salud Pública iniciará una respuesta para clústeres de casos, que incluye proporcionar pautas y recomendaciones de control de la propagación, soporte técnico y medidas de control específicas para cada sitio. Se asignará un gestor de casos de salud pública a la investigación de clúster de casos como ayuda para guiar la respuesta del centro.
- A los empleados que tienen contacto con otras personas se les ofrece, sin costo alguno, un cobertor facial adecuado que cubra la nariz y la boca. El empleado debe usar el cobertor en todo momento durante la jornada laboral cuando esté en contacto o pueda entrar en contacto con otras personas. Los empleados que hayan sido instruidos por su proveedor médico de que no deben usar un cobertor facial deben usar un protector facial con una cortina en el borde inferior, para cumplir con las directivas estatales, siempre que su condición lo permita. Se prefiere una cortina que se ajuste debajo del mentón. No se deben usar máscaras con válvulas unidireccionales. Los empleados no necesitan usar un cobertor facial cuando el empleado está solo en una oficina privada o en un cubículo con una partición sólida que excede la altura del empleado cuando está de pie.
- Se indica a los empleados que deben lavar o reemplazar sus cobertores faciales diariamente.
- Todas las estaciones de trabajo están separadas por al menos seis pies.
- Las salas de descanso, los baños y otras áreas comunes se desinfectan con frecuencia, en el siguiente horario:
 - Salas de descanso _____
 - Baños _____
 - Otros _____
- Los descansos se escalonan para garantizar que en todo momento pueda mantenerse una distancia de seis (6) pies entre los empleados en las salas de descanso.
- Asegúrese de que los trabajadores temporales o contratados en la instalación también estén debidamente capacitados en las políticas de prevención de COVID-19 y tengan los suministros y los EPP necesarios. Discuta estas responsabilidades con anticipación con las organizaciones que proveen trabajadores temporales y/o contratados.
- Se requieren cobertores faciales cuando los empleados están cerca de otros. Los trabajadores deben tener cobertores faciales disponibles y usarlos en el gimnasio, las oficinas o en los vehículos propiedad de la compañía cuando viajan con otras personas. El cobertor facial es particularmente importante si no se puede mantener el distanciamiento físico en el trabajo (por ejemplo, entrenadores personales y personal que ayuda a los miembros con los ejercicios). Los cobertores faciales no deben compartirse. Los empleadores están obligados a proporcionar cobertores faciales a todos los empleados.
- Para garantizar que los cobertores se usen de manera correcta y consistentemente, se desaconseja que los empleados coman o beban, excepto durante los descansos, cuando pueden quitarse las mascarillas de manera segura y distanciarse físicamente de los demás.
- Hay desinfectante e insumos relacionados disponibles para los empleados en los siguientes lugares:

- Hay desinfectante de manos eficaz contra el COVID-19 disponible para todos los empleados en los siguientes lugares:

- Los empleados tienen descansos frecuentes para lavarse las manos.
- Se ha entregado una copia de este protocolo a cada empleado.
- A cada trabajador se le asignan sus propias herramientas, equipo y espacio de trabajo definido. Compartir artículos retenidos se minimiza o elimina.
- Todas las políticas descritas en esta lista de verificación que no sean las relacionadas con los términos de empleo se aplican al personal de entrega y a cualquier otra empresa que pueda estar en el local como tercero.
- Opcional—describa otras medidas:

B. MEDIDAS PARA GARANTIZAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL

- Todas las operaciones de gimnasios y establecimientos de acondicionamiento físico que se ofrecen al público se realizan al aire libre. Las operaciones al aire libre se pueden realizar debajo de un dosel u otro refugio solar, siempre que los lados del dosel o el refugio solar no estén cerrados y haya suficiente movimiento de aire exterior dentro del espacio. La ocupación de espacios al aire libre está limitada al 50% o un nivel que permita a todos los empleados y clientes mantener al menos una distancia física de 6 pies en todo momento.
 - Los empleados pueden continuar accediendo a áreas interiores del gimnasio/establecimiento de acondicionamiento físico para usar el baño o tomar descansos, realizar operaciones esenciales de oficina y mover suministros y materiales dentro y fuera del edificio todos los días. Los clientes no pueden ingresar al gimnasio/establecimientos de acondicionamiento físico en ningún momento ni por ningún motivo.
- Si es posible, implemente un sistema de reservaciones para que los clientes reserven un horario en el gimnasio al aire libre para que la instalación pueda administrar la ocupación. Utilice el sistema de reservaciones para contactar a los clientes de las reservaciones 24 horas antes de su llegada programada para de este modo confirmar sus reservaciones y preguntar si ellos o alguien en su hogar presenta algún síntoma COVID-19. Si el cliente responde afirmativamente, debe recordarse que solo se debe utilizar el gimnasio si no se está enfermo. Dicha comunicación puede hacerse a través de la aplicación, correo electrónico o texto, si es posible.
- Evite las filas de clientes afuera de la instalación y considere tener un miembro del personal en la entrada del gimnasio al aire libre para ayudar a mantener los niveles de ocupación apropiados.
- Se requiere que todos los usuarios utilicen cobertores faciales de tela cuando se encuentren fuera de las instalaciones. La única excepción es cuando los clientes estén nadando en la piscina al aire libre o cuando participen de actividades que requieran un gran esfuerzo físico (dichas actividades requerirán un mínimo de 8 pies de distancia de las demás personas). Esto se aplica a todos los adultos y a los niños de 2 años de edad y mayores. Solo las personas a quienes su proveedor de servicios médicos les haya indicado que no usen un cobertor facial están exentas de usar uno. Para apoyar la seguridad de los empleados y otros visitantes, se debe proporcionar un cobertor facial a los visitantes que llegan sin uno.
- La ocupación del gimnasio está limitada al 50% o menos. Solo aquellos clientes que realmente están haciendo ejercicio deben estar en las instalaciones al aire libre. Los clientes esperando su hora de reserva

deben esperar en sus autos.

- Las clases grupales de entrenamiento, como aeróbicos, yoga y baile, deben realizarse al aire libre y deben modificarse para limitar el tamaño de la clase y garantizar un mínimo de seis pies de distancia física entre los clientes.
 - Mueva las clases al aire libre o a espacios más grandes como canchas de baloncesto de tamaño completo, si es posible. Las clases grupales de ejercicio solo deben ofrecerse si se pueden mantener los requisitos de distanciamiento y no hay contacto físico de persona a persona.
 - Para clases aeróbicas intensas como aeróbicos, “spinning” o acondicionamiento o máquinas como máquinas elípticas, de banda de rodadura o escaleras, considere colocar a las personas y el equipo al menos a 8 pies de distancia en lugar de 6 pies.
- Los programas de alto contacto que requieren un contacto cercano a menos de seis pies de distancia deben suspenderse. Esto incluiría actividades como eventos deportivos grupales, actividades intermurales organizadas, baloncesto o carreras organizadas.
- Las canchas deportivas al aire libre se pueden usar para la práctica individual o para actividades donde se pueda mantener una distancia física de 6 pies durante toda la actividad. Cuando las personas esperan usar una cancha, se debe implementar un límite de tiempo máximo para el uso de la cancha por cada participante. Los participantes que esperan deben practicar el distanciamiento físico.
- Deben desaconsejarse las clases de yoga que se realicen a temperaturas superiores a los 100 grados.
- Los entrenadores personales están permitidos si mantienen una distancia de seis pies del cliente y usan cobertores faciales. Los clientes deben usar cobertores faciales mientras reciben instrucciones y se les debe advertir que solo realicen ejercicios para los que puedan respirar con comodidad mientras utilizan el cobertor facial sobre nariz y boca en todo momento
- El equipamiento es trasladado al aire libre, si se puede usar de forma segura al aire libre, y está marcado para garantizar que los clientes puedan mantener al menos una distancia de seis (6) pies de los demás. La cinta u otras marcas ayudan a los clientes a mantener una distancia de 6 pies entre ellos y otros en cualquier línea. Una marca identifica tanto el punto de partida para los clientes que llegan a la línea como los intervalos de 6 pies para los clientes posteriores que se unen a la línea.
- Use patrones de tráfico peatonal unidireccional en todo el gimnasio al aire libre con señales e indicadores visuales.
- Separe todos los equipos y máquinas al aire libre y al menos a seis pies de distancia o saque máquinas que estén fuera de servicio para lograr distanciamiento físico
- Los empleados han recibido instrucciones de mantener al menos una distancia de seis (6) pies de los clientes y entre sí en todas las áreas del gimnasio al aire libre. Los empleados pueden acercarse momentáneamente cuando sea necesario para aceptar pagos, entregar bienes o servicios, o según sea necesario.
- Los servicios de spa no están permitidos.
- Considere suspender actividades no básicas, incluidas las operaciones minoristas, el cuidado de niños y el servicio de alimentos. Si las instalaciones de acondicionamiento físico operan tales comodidades, estas deben revisar y seguir los protocolos publicados de salud pública del condado para estas actividades.
- Las instalaciones para natación que estén dentro del gimnasio deben cumplir con los protocolos publicados para piscinas públicas y pueden continuar operando solo si están ubicados al aire libre.

C. MEDIDAS PARA EL CONTROL DE INFECCIONES

- El sistema HVAC (por sus siglas en inglés) funciona correctamente; en la mayor medida posible, se ha aumentado la ventilación. Considere instalar filtros de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros

de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y hacer otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y la ventilación en las oficinas y los otros espacios.

- Los controles de síntomas se llevan a cabo antes de que los clientes puedan ingresar a las instalaciones. Los controles deben incluir una verificación respecto a la presencia de tos, dificultad para respirar, falta de aliento y fiebre o escalofríos. Estas verificaciones se pueden hacer en persona o mediante métodos alternativos, como la verificación en línea en el sistema o mediante [señalización](#) colocada en la entrada de la instalación que indique a los visitantes que si presentan estos síntomas no deben ingresar a las instalaciones
- Existen sistemas de pago y registro sin contacto o, si no es posible, los sistemas se desinfectan regularmente. Describir:

- Realice una limpieza exhaustiva durante todo el día en las áreas de alto tráfico en el gimnasio o edificio del establecimiento de fitness que pueden ser utilizados por los empleados, como áreas de recepción y antesala, vestuarios, armarios de los vestuarios, duchas, salas de descanso y en las áreas de entrada y salida, incluidas escaleras, huecos de escaleras, escaleras mecánicas, pasamanos y botones de los elevadores.
- Desinfecte con frecuencia las superficies de uso común, incluidas máquinas y equipos de ejercicio personal, picaportes e instalaciones para lavarse las manos.
- Solicite a los usuarios que desinfecten los equipos de ejercicio individuales, colchonetas y máquinas antes y después del uso con las toallitas desinfectantes proporcionadas. Asegúrese de que los recipientes de basura forrados y sin contacto estén disponibles en todo el gimnasio para eliminar las toallitas usadas.
 - Si los miembros no pueden o no quieren limpiar / desinfectar el equipo después del ejercicio, proporcione etiquetas que digan "listas para limpiar" para que los miembros las coloquen en el equipo después del uso, para garantizar que el personal desinfecte el equipo antes del próximo uso.
- Asegúrese de que todos los trabajadores hayan sido capacitados para usar y tengan un suministro adecuado de limpiadores y desinfectantes para todo uso, cuando sea necesario. Siga los requisitos de Cal /OSHA (por sus siglas en inglés) y las instrucciones del fabricante para un uso seguro y utilice el equipo de protección personal requerido para los productos de limpieza.
- 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.
- Las instalaciones sanitarias están disponibles solo para uso de los empleados. Asegúrese de que las instalaciones sanitarias permanezcan operativas y estén continuamente abastecidas en todo momento. Proporcione jabón adicional, toallas de papel y desinfectante para manos cuando sea necesario. Instale dispositivos manos libres, si es posible, incluidos los grifos de los sumideros del sensor de movimiento, los dispensadores de jabón, los dispensadores de desinfectante y los dispensadores de toallas de papel.
- Asegúrese de que los botes de basura se vacíen regularmente.
- Se debe recordar a los clientes que se mantengan a seis pies de distancia del personal de limpieza o conserjería. Implemente un proceso para chequear regularmente con los trabajadores para garantizar que los visitantes siguen este protocolo. Asegúrese de que los trabajadores puedan compartir dicha información sin temor a represalias o amenazas.
- Obtenga opciones para compañías de limpieza tercerizadas para ayudar con el aumento de la demanda de limpieza, según sea necesario.
- Considere implementar un sistema de préstamo para que los usuarios utilicen cualquier equipo pequeño y accesorios (es decir, bandas de ejercicio, cuerdas, colchonetas, rodillos de espuma, etc.). Desarrolle un proceso para limpiar y desinfectar estos artículos cuando son regresados.

- Se alienta a los clientes a traer sus propias botellas de agua. Anime a los clientes a traer sus propias toallas y colchonetas y considere disolver la provisión de toallas o productos de higiene personal proporcionados por la instalación.
 - Para toallas, toallitas de tela u otros artículos lavados, proporcione un recipiente cerrado donde los clientes puedan colocar 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 un proceso de lavado interno. Almacene todas las toallas limpias en un lugar limpio y cubierto. Asegúrese de que los trabajadores que manipulan ropa o toallas sucias tengan guantes.
 - Haga que un miembro del personal proporcione la ropa/toallas u otros materiales a pedido en lugar de establecer un área de autoservicio.
 - Las comodidades, incluidas revistas, libros, estaciones de agua de autoservicio (a menos que no tengan contacto) y otros artículos para clientes, deben retirarse de todas las áreas.
 - Al elegir productos químicos de limpieza, los empleadores deben usar productos aprobados para su uso contra COVID-19 en la lista aprobada por la Agencia de Protección Ambiental (EPA, por sus siglas en inglés) y seguir las instrucciones del producto. Use desinfectantes etiquetados para que sean efectivos contra los patógenos virales emergentes, las soluciones diluidas de lejía doméstica (5 cucharadas por galón de agua) o las soluciones de alcohol con al menos 60% de alcohol que son apropiadas para la superficie. Brinde capacitación a los empleados sobre las instrucciones del fabricante y los requisitos de Cal/OSHA (por sus siglas en inglés) para un uso seguro. Los trabajadores que usan productos de limpieza o desinfectantes deben usar guantes y otro equipo de protección según lo requiera el producto. Siga los métodos de limpieza recomendados por el Departamento de Salud Pública de California que son más seguros para personas con asma.
 - Considere instalar filtros de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y ventilación en oficinas y otros espacios.
 - Los baños públicos están cerrados.
 - El desinfectante de manos, pañuelos de papel y botes de basura están disponibles para el público en el gimnasio al aire libre/espacio de establecimiento de fitness. Considere configurar al menos una estación de lavado de manos que esté disponible para los empleados y los clientes en el espacio al aire libre.
 - Opcional - describa otras medidas (por ejemplo, proporcionar horas solo para personas mayores):
-

D. MEDIDAS DE COMUNICACIÓN AL PÚBLICO

- Se publica una copia de este protocolo en todas las entradas públicas a la instalación.
- Hay señalización en la entrada, donde los clientes se alinean y lugares de alta visibilidad que notifican a los empleados y clientes sobre los límites de ocupación, la prohibición de ingresar a las instalaciones, los requisitos para mantener el distanciamiento social y que se requieren cobertores faciales en todo momento, excepto en las piscinas. La señalización también debe advertir a los clientes que no se esfuerzen demasiado mientras se cubren la cara y hacen ejercicio.
- Los puntos de venta en línea del establecimiento (sitio web, redes sociales, etc.) brindan información clara sobre el horario de la tienda, el uso requerido de cobertores faciales, operaciones al aire libre, ocupación limitada, políticas con respecto a las pre-reservaciones, prepago y otras cuestiones.

E. MEDIDAS PARA GARANTIZAR UN ACCESO EQUITATIVO A LOS SERVICIOS ESENCIALES

- Se han priorizado los servicios que son críticos para los usuarios/clientes.
- Las transacciones o servicios que se pueden ofrecer de forma remota se han trasladado en línea.
- Se instituyen medidas para garantizar el acceso a los servicios a los clientes que tienen limitaciones de movilidad y / o están en alto riesgo en los espacios públicos.
 - Considere implementar horas especiales designadas para poblaciones de alto riesgo o médicamente vulnerables, incluidas las personas de la tercera edad con admisión solo con reservaciones.

Cualquier medida adicional que no se haya señalado anteriormente deberá constar en páginas aparte, las cuales se deberán adjuntar a este documento.

Puede comunicarse con la siguiente persona en caso de tener cualquier pregunta o comentario sobre este protocolo:

Nombre de contacto del negocio:

Número de teléfono:

Fecha de la última revisión:
