

RESOLUCIÓN 1313 DE 2020

(agosto 3)

Diario Oficial No. 51.395 de 03 de agosto de 2020

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

<NOTA DE VIGENCIA: Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021 >

Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.

Resumen de Notas de Vigencia

NOTAS DE VIGENCIA:

- Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021, 'por medio de la cual se definen los criterios y condiciones para el desarrollo de las actividades económicas, sociales y del Estado y adopta el protocolo de bioseguridad para la ejecución de estas', publicada en el Diario Oficial No. 51.6 de 3 de junio de 2021.
- Modificada por la Resolución 753 de 2021, 'por la cual se modifica la Resolución [1313](#) del 2020 en sentido de sustituir el anexo técnico que adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus Covid-19 en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico', publicada en el Diario Oficial No. 51.691 de 31 de mayo de 2021.

EL MINISTRO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL,

en ejercicio de sus facultades legales, en especial, de las conferidas en el artículo [10](#) del Decreto Legislativo 539 de 2020 y,

CONSIDERANDO:

Que el artículo [20](#) de la Constitución Política prevé que las autoridades de la República están instituidas para proteger a todas las personas residentes en Colombia, en su vida, honra, bienes, creencias y de sus derechos y libertades, y para asegurar el cumplimiento de los deberes sociales y de los particulares;

Que la Ley 1751 de 2015, en su artículo [50](#), establece que el Estado es responsable de respetar, proteger y garantizar el goce efectivo del derecho fundamental a la salud, y en su artículo [10](#), señala como deberes de las personas frente al derecho fundamental a la salud, los de "propender por su autocuidado, el de su familia y el de su comunidad" y "actuar de manera solidaria ante situaciones que pongan en peligro la vida y la salud de las personas";

Que el 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que el brote de Coronavirus COVID-19 es una pandemia, esencialmente por la velocidad en su propagación e instó a los Estados a tomar acciones urgentes y decididas para la identificación, confirmación, aislamiento, monitoreo de los posibles casos y el tratamiento de los casos confirmados, así como la divulgación de las medidas preventivas, todas las cuales deben redundar en la mitigación del contagio;

Que, con base en la declaratoria de pandemia, a través de la Resolución [385](#) de 2020 el Ministerio de Salud y Protección Social decretó la emergencia sanitaria en todo el territorio nacional, con el fin de prevenir y controlar la propagación del Coronavirus COVID-19 y mitigar sus efectos, medida que fue prorrogada mediante Resolución [844](#) de 2020, hasta el 31 de agosto del mismo año;

Que la Organización Internacional del Trabajo en comunicado del 18 de marzo de 2020 instó a los Estados

adoptar medidas urgentes para i) proteger a los trabajadores y empleadores y sus familias de los riesgos para la salud generados por el Coronavirus COVID-19; ii) proteger a los trabajadores en el lugar de trabajo; iii) estimular la economía y el empleo, y iv) sostener los puestos de trabajo y los ingresos, con el propósito de respetar los derechos laborales, mitigar los impactos negativos y lograr una recuperación rápida y sostenida;

Que el Decreto Legislativo [539](#) de 2020 establece que durante el término de la emergencia sanitaria declarada por el Ministerio de Salud y Protección Social, con ocasión de la pandemia derivada del Coronavirus COVID-19, es este Ministerio la entidad encargada de determinar y expedir los protocolos sobre bioseguridad que se requieran para todas las actividades económicas, sociales y sectores de la administración pública, para mitigar, controlar, evitar la propagación y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19;

Que por medio de los Decretos [457](#) del 22 de marzo, [531](#) del 8 de abril, [593](#) del 24 de abril, [636](#) del 22 de mayo, [689](#) del 22 de mayo, [749](#) del 28 de mayo, [847](#) del 14 de junio y [990](#) del 9 de julio, todos de 2020 el Gobierno nacional ordenó, en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia, el aislamiento preventivo obligatorio de todos los habitantes del territorio nacional, pero permitió el derecho de circulación de las personas que allí se indican;

Que el Ministerio de Salud y Protección Social, expidió la Resolución [666](#) del 24 de abril de 2020, “por medio de la cual se adoptó el protocolo general de bioseguridad para todas las actividades económicas, sociales y sectores de la administración pública y su correspondiente anexo técnico”;

Que el parágrafo 3 del artículo [50](#) del Decreto 990 de 2020 señala que: “Los alcaldes de los municipios y distritos, en coordinación con el Ministerio del Interior, podrán autorizar la implementación de planes piloto en (...) (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”;

Que, de acuerdo con la información suministrada por el Ministerio del Deporte, la situación actual de la pandemia ha generado en la población un incremento de las conductas sedentarias, que conlleva a una reducción de la capacidad funcional, además de cambios fisiológicos y anatómicos producto del descondicionamiento que impacta negativamente su salud física y mental;

Que, los centros de preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física mediante la práctica del ejercicio fomentan hábitos y estilos de vida saludable, bienestar, salud mental y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, además de fortalecer el sistema inmunitario. Por lo tanto, autorizar su apertura se permite que las personas puedan beneficiarse al retomar la práctica de actividad física integral y cumplir con las recomendaciones de ejercicio;

Que, analizadas las condiciones particulares que rodean las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico se elaboró con el apoyo del Ministerio del Deporte, el protocolo de bioseguridad especial que debe ser aplicado en el desarrollo de dichas actividades, siempre que, los centros de preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física, tales como gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, obtengan la autorización por parte de las alcaldías, una vez estas últimas coordinen con el Ministerio de Interior la implementación de planes piloto;

En mérito de lo expuesto,

RESUELVE:

ARTÍCULO 1o. OBJETO. <Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021> Adoptar el protocolo de bioseguridad para la prevención de la transmisión del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con la práctica de actividad y ejercicio físico en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, contenido en el anexo técnico que hace parte integral de la presente resolución.

PARÁGRAFO. Este protocolo es complementario al adoptado mediante Resolución [666](#) del 24 de abril de 2020 y a las demás medidas que los responsables de cada centro crean necesarias.

ARTÍCULO 2o. ÁMBITO DE APLICACIÓN. <Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021> El protocolo de bioseguridad que se adopta a través de la presente resolución aplica a los responsables de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, sus trabajadores y proveedores, y a los usuarios de tales establecimientos.

ARTÍCULO 3o. VIGILANCIA DEL CUMPLIMIENTO DEL PROTOCOLO. <Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021> La vigilancia del cumplimiento de este protocolo está a cargo de las alcaldías municipales o distritales en donde operen centros de entrenamiento y acondicionamiento físico tales como, gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico, sin perjuicio de la vigilancia que sobre el cumplimiento de las obligaciones de los empleadores realicen las direcciones territoriales del Ministerio del Trabajo, ni de las competencias de otras autoridades.

ARTÍCULO 4o. VIGENCIA. <Resolución derogada por el artículo [9](#) de la Resolución 777 de 2021> La presente resolución rige a partir de la fecha de su publicación.

Publíquese y cúmplase.

Dada en Bogotá, D. C., a 3 de agosto de 2020.

El Ministro de Salud y Protección Social,

Fernando Ruíz Gómez.

ANEXO TÉCNICO.

<Anexo sustituido por el [1](#) de la Resolución 753 de 2021. Consultar directamente el anexo de la Resolución 753 de 2021.

El texto ORIGINAL es el siguiente: >

1. OBJETIVO

Orientar en el marco de la pandemia por el coronavirus COVID-19, las medidas de bioseguridad que deberán ser adoptadas para realizar actividad física y ejercicio en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico (gimnasios, box, estudios funcionales y donde se realice ejercicio físico), con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica física.

2. DEFINICIONES

2.1. Accesorios de entrenamiento. Se consideran accesorios de entrenamiento los guantes de entrenamiento, ganchos, espumas, cinturones, bandas de monitores cardíacos, entre otros.

2.2. Actividad aeróbica. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, puede consistir en: caminar, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar. Esta actividad mejora la función cardiorrespiratoria.

2.3. Actividad física. Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

2.4. Actividad física moderada. En una escala absoluta, intensidad de 3,0 a 5,9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

2.5. Actividad física vigorosa. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces o más superior a la actividad en reposo para los adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder de 6 en adelante en una escala de 0 a 10.

2.6. Acondicionamiento físico. Es un proceso planificado de sobrecargas progresivas con el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física.

2.7. Aptitud física. Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1990). También se le llama "condición física" o "fitness" e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad.

2.8. 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.

2.9. 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.

2.10. Alto rendimiento deportivo. Aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en su respectiva especialidad deportiva, con resultados en el contexto internacional al más alto nivel (Coldeportes, 2015).

2.11. Carga de entrenamiento. Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros; así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista.

2.12. Centros de entrenamiento y acondicionamiento físico. Establecimientos cuyos servicios están orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través de la práctica de actividad física y ejercicio, en espacios como gimnasios, box, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.

2.13. Contacto estrecho. Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

2.14. Comportamientos sedentarios. Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético.

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

2.16. Duración (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Siempre estar expresado en minutos.

2.17. Desinfección. Destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos físicos.

2.18. Desinfectante. Germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término

aplica solo a objetos inanimados.

2.19. Deporte. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán de comprobación y desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, art. 15).

2.20. Distancia social aerodinámicamente equivalente para caminar, correr, andar en bicicleta. Es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar / correr / andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo, de no exposición a las gotas, que en el caso de 1.5 m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

2.21. 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.

2.22. Elementos de entrenamiento. Se consideran elementos de entrenamiento las barras, mancuernas, discos, bases inestables y de suspensión, balones medicinales, colchonetas, entre otros.

2.23. Entrenamiento. Conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

2.24. Equipos de entrenamiento. Se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

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

2.26. Medios para el entrenamiento. Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico, táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas de entrenamiento.

2.27. Prescripción de ejercicio. Proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada; incluye la cuantificación de variables que determinan el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y volumen.

2.28. Síndrome de desacondicionamiento. Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

2.29. Volumen. Cantidad total de la interacción entre el tipo, la intensidad, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

3. MEDIDAS GENERALES DE BIOSEGURIDAD

Las medidas generales de bioseguridad corresponden a las indicadas en la Resolución [666](#) de 2020, a través de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus Covid-19.

4. MEDIDAS ESPECIFICAS DE BIOSEGURIDAD

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas obligatorio

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotitas y contacto), se deben fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, el adecuado uso de Elementos de Protección Personal-Eléctricos, optimizar la condición de ventilación y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

4.1. Lavado e higiene de manos

En todas las áreas de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, se deberá dar cumplimiento a lo siguiente:

4.1.1. Disponer e identificar puntos para el lavado frecuente de manos

4.1.2. Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% y toallas desechables en lugares de acceso fácil y frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física.

4.1.3. Organizar turnos para el lavado de manos de trabajadores y proveedores con el fin que no presenten aglomeraciones y se garantice el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.

4.1.4. Intensificar las acciones de información, educación y comunicación sobre el lavado de manos, asignando una persona que monitoree su cumplimiento.

4.1.5. Disponer los insumos necesarios para realizar la higiene de manos, esto es, agua, jabón y toallas desechables.

4.1.6. Disponer carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre trabajadores y los usuarios, así como la forma correcta de realizarse.

4.1.7. Los usuarios deberán lavar sus manos cada vez que cambien de una a otra zona de entrenamiento, antes de iniciar una rutina, ya sea con máquina, elemento o accesorio deportivo o cualquier rutina de entrenamiento y al finalizar las mismas.

4.1.8. Realizar higiene de manos con alcohol glicerinado mínimo al 60%, dentro del centro, siempre cuando las manos estén visiblemente limpias.

4.2 Distanciamiento físico

Garantizar al menos un área de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) en las áreas de ejercicio y permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en áreas como el ingreso, recepción, oficinas, zonas comunes y zonas de descanso.

Para establecer estas medidas en espacios de áreas o recintos amplios podrán trabajar con las ARL con el fin de organizar y optimizar la ubicación de los puestos de trabajo, para poder disminuir el riesgo de transmisión.

4.3 Uso de tapabocas

Se puede usar tapabocas de tela de acuerdo con las indicaciones de este Ministerio, disponible en el enlace <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf>

5. ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR POR LOS CENTROS ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Los administradores de los centros deberán, antes de su apertura, definir, evaluar y trazar una ruta que identifique las actividades, servicios y procesos relacionados con su operación, para definir los líderes que realizarán la inspección, vigilancia y control del cumplimiento de las medidas descritas en este protocolo dentro de la instalación, que a su vez son los que tendrán la evidencia de su implementación ante el requerimiento de cualquier autoridad competente para su verificación.

5.1. Medidas locativas en espacios de trabajo

5.1.1. Adecuación

5.1.1.1. Disponer en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies, los cuales deberán estar disponibles en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.

5.1.1.2. Garantizar el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m²/usuario (2 metros de radio) para cada una de las áreas del centro de ejercicio físico: Cardiovascular, fuerza, zonas de estiramiento, recepción, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se deberá garantizar dicha distancia.

5.1.1.3. El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrá ingresar o estar simultáneamente dentro de las instalaciones una persona por cada diez (10) metros cuadrados de área. Deben contar con responsables que garanticen el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo podrá superar 50 personas por hora, entre usuarios, trabajadores y proveedores, sin importar que se trate de centros con áreas que por su metraje superen esta capacidad de ocupación, por lo que en áreas con metraje reducido, el aforo se calculará en función de la medida de distanciamiento determinada en este protocolo, es decir, 12,6 m²/usuario (2 metros de radio).

5.1.1.4. Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes en las diferentes áreas designadas para la realización de actividad física y ejercicio.

5.1.1.5. Establecer un área de recepción e ingreso de usuarios que cuente con una barrera física, de vidrio o plástico, que proteja tanto al recepcionista como al usuario que ingresa al centro de ejercicio físico y garantizar los EPP a personal de esta área.

5.1.1.6. Disponer en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 60% para higienizar las manos.

5.1.1.7. Propender por el manejo digital de documentos. De requerir recibir documentos en físico se deberá disponer un espacio para la recepción de estos que evite el contacto entre personas, las que deberán hacer uso de los elementos de desinfección en la zona.

5.1.1.8. Promover el pago de los servicios a través de medios electrónicos o tarjetas para evitar la manipulación de monedas y billetes. En caso de no ser posible, se recomienda pagar el monto exacto y evitar la firma en recibos y el uso de un lapicero común.

5.1.1.9. Garantizar un espacio para que los trabajadores guarden sus elementos personales y ropa diaria. Igualmente disponer bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.

5.1.1.10. Garantizar la existencia de agua, jabón, toallas desechables, así como de alcohol glicerinado mínimo al 60% para el uso de todos los trabajadores y visitantes.

5.1.1.11. Inhabilitar y demarcar zona de entrenamiento a través de letreros o cintas, donde se deberá informar a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.

5.1.1.12. Articular el protocolo de bioseguridad con los centros comerciales, concesiones y parqueos que compartan su ingreso y áreas comunes en los casos que sean necesarios.

5.1.1.13. Si se requiere utilizar ascensores para ingresar al centro de ejercicio físico, se restringirá su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida; y de tratarse del único acceso solo podrá ingresar una persona por viaje.

5.1.1.14. Desactivar lectores de huella o pantallas táctiles para el ingreso.

5.1.2. Inhabilitación y demarcación de áreas

Hasta tanto el Gobierno nacional autorice su uso, deberá permanecer suspendido el ingreso a áreas de no esencial como: salón de clases grupales, duchas, piscinas, zonas húmedas, spa, estando obligada la administración de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico a generar las adecuaciones que se requieran.

Adicionalmente, deberán:

5.1.2.1. Demarcar cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de personas en cada área.

5.1.2.2. Incluir las áreas y máquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

5.2. Elementos de protección personal

5.2.1. Verificar el uso adecuado de los EPP en trabajadores, proveedores y usuarios, de acuerdo con las recomendaciones de la ARL.

5.2.2. Se sugiere usar gafas de montura universal con protección lateral, para evitar el contacto conjuntiva con superficies contaminadas, por ejemplo: contacto con manos o guantes.

5.2.3. Suministrar a los trabajadores alcohol glicerinado mínimo al 60% y tapabocas

5.2.4. Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

5.3. Interacción personal

5.3.1. Interacción dentro de las instalaciones

5.3.1.1. Realizar el protocolo de lavado de manos antes de ingresar a las instalaciones y al iniciar labores

5.3.1.2. Realizar la limpieza y desinfección del calzado con tapete desinfectante empapado con hipoclorito de sodio al 0,5% o aspersión de la suela del calzado.

5.3.1.3. Llevar el uniforme o vestuario de trabajo en una maleta o bolso y utilizarlo únicamente dentro de las instalaciones y al terminar la jornada laboral, cambiarse.

5.3.1.4. Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo.

5.3.1.5. Restringir las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración convocando el menor número de personas, dejando una silla intermedia con el fin de garantizar una distancia mínima de dos 2 metros entre las personas y manteniendo las salas abiertas y ventiladas. Aprovechar ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos de trabajo.

5.3.1.6. Programar la permanencia dentro del centro hasta por 60 minutos/día.

5.3.1.7. Evitar prestar o intercambiar implementos de trabajo personales como lapiceros, lápices, hojas de sobres, material de oficina, etc.

5.3.1.8. Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física, Está prohibido realizar reuniones o encuentros sociales.

5.3.1.9. Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desecha esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dotadas bolsas negras y dispuestas para tal fin.

5.3.1.10. Usar tapabocas de manera obligatoria durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, parte de usuarios, trabajadores y proveedores, teniendo en cuenta el protocolo de manejo señalado por Ministerio, disponible en el enlace: [https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos y%20procedimientos/GIPS18.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20procedimientos/GIPS18.pdf) a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mu de la boca y nariz y los fluidos corporales.

5.3.1.11. Realizar lavado de manos antes y después de retirado el tapabocas.

5.3.2. Interacción en tiempos de alimentación

5.3.2.1. Establecer turnos u horarios flexibles de alimentación y descanso en cada centro de ejercicio fís

5.3.2.2. Limitar el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garanti distancia mínima de 2 metros entre las mismas.

5.3.2.3. Lavar las manos antes y después de ingerir alimentos.

5.3.2.4. Mantener el distanciamiento físico como mínimo de 2 metros.

5.3.2.5. Promover el uso de utensilios personales.

5.3.2.6. Realizar, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto cc hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesa, sillas.

5.3.3. Interacción con terceros

5.3.3.1. Los trabajadores, proveedores y usuarios, previo al ingreso al centro deben diligenciar cuestionario de detección de riesgo para COVID-19, (ver Tabla 1) o del estatus de movilidad de la aplica CoronApp.

5.3.3.2. Realizar al ingreso al centro toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales c laser, digitales, termográficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeración personas. Esta información deberá ser registrada por escrito en un formato que para tal fin se impleme También aplica al personal que trabaja en el centro, en casa o en modalidad remota, estos últimos deb reportar su estado de salud y toma de temperatura, mediante correo electrónico o vía telefónica a su inmediato o área de seguridad y salud en el trabajo, según estructura orgánica del centro de ejercicio fís

5.3.3.3. Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria que incluye cub la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse c inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.

5.3.3.4. Establecer un protocolo de recepción de insumos que reduzca el contacto entre trabajadores.

5.3.3.5. Delimitar los puntos de espera para el ingreso garantizando el distanciamiento físico.

5.3.3.6. Establecer horarios de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones. Estos horarios deber en momentos diferentes a la atención al público

5.3.3.7. Controlar el aforo de los trabajadores en el área o recinto de trabajo. Para estos efectos personas circulantes de aseo y seguridad mantendrán las mismas distancias de protección.

5.3.3.8. No se permitirá el ingreso de personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales cc enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; enfermedades pulmonares: asma, EF

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. Estas poblaciones podrán comunicarse con los centros de ejercicio para recibir asesoramiento acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares.

TABLA 1

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19

Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran valoración.

Señale con una X, SI o NO a las siguientes preguntas:	SI	NO
1.	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 38°C en los últimos 3 días?	
2.	¿Ha tenido tos en los últimos días?	
3.	¿Le ha dolido el pecho recientemente?	
4.	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?	
5.	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?	
6.	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?	
7.	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?	

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19

Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran valoración.

Señale con una X, SI o NO a las siguientes preguntas:	SI	NO
8.	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?	
9.	¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?	
10.	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?	
11.	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?	

En caso de haber respondido SI a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio y consultar con su médico.

En caso de haber respondido NO a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.

Modificado de: (De Oliveira Neto L. et ál, Front Public Health, 2020)

5.3.4. Desplazamiento desde y hacia el centro de ejercicio físico.

Cumplir con las "Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID-

dirigidas a la población en general del Ministerio de Salud y Protección Social". En <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf>

5.3.4.1. Al salir de la vivienda

5.3.4.1.1. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

5.3.4.1.2. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.

5.3.4.1.3. Utilizar tapabocas todo el tiempo.

5.3.4.1.4. Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

5.3.4.2. Al regresar a la vivienda

5.3.4.2.1. Retirar los zapatos a la entrada y lavar la suela con agua y jabón.

5.3.4.2.2. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos de este Ministerio.

5.3.4.2.3. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano y buscar mantener siempre la distancia de más de dos metros entre personas.

5.3.4.2.4. Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.

5.3.4.2.5. Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.

5.3.4.2.6. Lavar la ropa deportiva usada en los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico con agua caliente 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.

5.3.4.2.7. Lavar los elementos de protección personal no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.

5.3.5. Convivencia con personas en situación de riesgo

Si el trabajador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, como diabetes, enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- o Accidente Cerebrovascular – ACV, VIH, cáncer, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, uso de corticoides o inmunosupresores, mal nutrición: obesidad o desnutrición, fumadores o con personas que requieren servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

5.3.5.1. Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.

5.3.5.2. Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona en riesgo, y al cocinar y servir la comida.

5.3.5.3. Aumentar la ventilación natural del hogar.

5.3.5.4. Asignar un baño y habitación individual para la persona en riesgo, si es posible. En caso contrario, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.

5.3.5.5. Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por este Ministerio.

5.3.5.6. Lavar y desinfectar frecuentemente pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar las actividades de limpieza en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes

interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.

5.3.5.7. Realizar limpieza y desinfección procurando seguir los siguientes pasos: i) retiro de polvo, ii) lavar con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia, y iv) desinfección con productos de uso doméstico que tengan capacidad para eliminar virus con capa lipídica y de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.

5.3.5.8. Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que sea de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, y otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol antiséptico al 70%.

5.3.5.9. Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

6. PLAN DE COMUNICACIONES

Establecer e implementar mecanismos de comunicación claros y oportunos de la información relacionada con bioseguridad y distanciamiento físico. Esta información se generará para acceso de forma remota o presencial. Este plan deberá contener aspectos relacionados con: medidas de prevención para contagio de COVID-19, manual de convivencia para trabajadores, usuarios y proveedores, canales de comunicación.

6.1. Desarrollo de piezas comunicativas audiovisuales con respecto a las medidas de prevención de contagio por COVID-19:

Las piezas comunicativas deben ser claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando en paredes y pisos, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y disponibles para el uso, puntos de desinfección, rutas de flujo de personal y usuarios, medidas de protección y autocuidado, protocolos, etc. Estas deberán contener:

6.1.1. Importancia de la toma de temperatura.

6.1.2. Sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud de trabajadores y usuarios.

6.1.3. Técnica de lavado y desinfección de manos.

6.1.4. Informar sobre los protocolos de limpieza y desinfección de áreas, equipos, elementos y accesos que se utilicen en la operación del centro, para trabajadores y usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagio.

6.1.5. Indicar la técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).

6.1.6. Informar sobre el protocolo de reporte de casos sospechosos por COVID-19, el que se debe seguir con todo el personal de los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico.

6.1.7. Normas de comportamiento, responsabilidad social y demás campañas educativas que sirvan de apoyo para mitigar la emergencia sanitaria por COVID-19.

6.2. Creación, implementación y difusión de un manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para trabajadores, usuarios y proveedores.

El manual de convivencia o protocolo de operatividad se generará de forma digital y física según la necesidad del centro y debe incluir la siguiente información:

6.2.1. Uso de elementos individuales de entrenamiento, tales como toalla, hidratación, gafas.

6.2.2. Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de usuarios y trabajadores.

6.2.3. Reserva de clases y horarios. Los usuarios deberán agendar los espacios a utilizar para lo cual se recomienda generar un flujograma especificando los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.

6.2.4. Lugares de disposición y desecho de EPP.

6.2.5. Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o 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.

6.3. Canales de comunicación

Disponer de diferentes canales de comunicación dirigidos a usuarios y trabajadores para garantizar la difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimiento de protocolos, normas y recomendaciones. Entre los que se encuentran:

6.3.1. Televisores, con transmisión permanente.

6.3.2. Sistema de sonido interno por medio de altavoces distribuidos por todo el centro de ejercicio físico emitiendo mensajes con regularidad durante el tiempo de operación.

6.3.3. Línea telefónica de soporte.

6.3.4. Correo electrónico, según disposición del área de comunicaciones de cada centro.

6.3.5. Redes sociales

6.3.6. Mensajes de texto.

6.3.7. Infografías en todas las áreas del centro, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado

6.3.8. Boletín del centro de ejercicio físico, con información actualizada de forma digital, principalmente dirigida a los trabajadores de los centros.

7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE CONTAGIO

7.1. Medidas para la implementación, control y seguimiento del protocolo de bioseguridad.

7.1.1. Construir un flujo operacional de sus procesos el cual incluya un análisis basado en riesgos, que permita identificar las etapas críticas del proceso y minimizar la posibilidad de contagio mediante controles específicos.

7.1.2. Implementar una bitácora de control, preferiblemente digital, en la que cada trabajador y personal que preste los servicios para el centro registre todas las personas y lugares visitados dentro y fuera del centro de operación, indicando: fecha, lugar, nombre y número de personas con las que se ha tenido contacto, observancia de las normas sobre tratamiento de datos personales.

7.1.3. No permitir el ingreso de personas que presenten alguno de estos síntomas: fiebre mayor o igual a 38°C, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta o fatiga.

7.1.4. Informar al jefe inmediato si presenta síntomas de gripe, tos, fiebre, dificultad para respirar, resguardarse en casa y abstenerse de ir a trabajar, evitando el contacto con personas a su alrededor.

7.1.5. Diligenciar cuestionario de riesgo o estatus de movilidad para lo cual se sugiere el uso de la aplicación Coronapp.

7.1.6. Garantizar el distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante la permanencia en todas las áreas del centro.

7.1.7. Establecer protocolos de limpieza y desinfección que minimicen la diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados, como: superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos y que limiten la transmisión directa, a través del contacto.

7.1.8. Identificar, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, las condiciones de salud de los trabajadores: estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio, así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que se encuentren apoyando las actividades físicas.

7.1.9. Exigir a los usuarios el uso adecuado de los elementos de protección personal y reforzar la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documento mediante la disciplina y conciencia social.

7.1.10. Contar con un censo de los trabajadores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.

7.2. Medidas para la administración

7.2.1. Mantener mecanismos de comunicación virtual y telefónica con los usuarios, trabajadores y proveedores con el fin de minimizar al máximo los trámites presenciales.

7.2.2. Señalar en un lugar visible las líneas de atención de las autoridades sanitarias y de emergencia para apoyar el registro epidemiológico y reporte de contagios a las entidades competentes.

7.2.3. Impartir capacitación en prevención contra el coronavirus COVID-19 a los trabajadores de vigilancia y recepción, mantenimiento, proveedores, entrenadores y aseo, incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza y solicitar capacitación por parte de la ARL.

7.2.4. Capacitar al personal de vigilancia y recepción en el seguimiento y control de ingreso al centro y al ejercicio físico.

7.2.5. Coordinar con las empresas de vigilancia y de personal de aseo el suministro al personal de los elementos de protección personal y capacitar sobre su correcto uso. En todo caso, la administración deberá suministrar a todo el personal dichos elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

7.3. Vigilancia de la salud de los trabajadores en el contexto del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST

7.3.1. Realizar una inducción y capacitación previa a la reapertura para trabajadores por parte del centro y de la ARL.

7.3.2. Establecer horarios de trabajo escalonado.

7.3.3. Diseñar con la asesoría de la ARL, la lista de chequeo para identificar potenciales riesgos y establecer los controles operacionales necesarios antes del inicio de la actividad laboral.

7.3.4. Establecer un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores.

7.3.5. Fomentar el teletrabajo entre trabajadores con antecedentes personales de enfermedad tales como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosuprimidos, embarazadas, adultos mayores.

7.3.6. Establecer canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.

7.3.7. Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con termómetro y síntomas respiratorios por parte de los trabajadores.

7.4. Manejo de situaciones de riesgo del talento humano

7.4.1. Procurar la rápida identificación y el aislamiento de individuos potencialmente afectados. Cuando alguno de los trabajadores o usuarios experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio por coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla y se informará a la Empresa ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona quedará inmediatamente en cuarentena preventiva.

7.4.2. Aislar al empleado a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas del centro de ejercicio físico. Para tal caso se asignará el consultorio u oficina como zona de aislamiento.

7.4.3. Informar al jefe inmediato, cuando se trate de un trabajador y en caso de que sea un usuario reportar al responsable de la sede.

7.4.4. Al momento de identificar un caso deberá comunicarse con la secretaria de salud o autoridad de salud de su municipio, remitiéndose para tal fin, al listado telefónico de acuerdo con su ubicación geográfica disponible en el siguiente enlace: https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavirus_telefonos.pdf

7.4.5. Implementar mecanismos para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.

7.4.6. Realizar, ante situaciones de detección de algún trabajador, proveedor o usuario enfermo cruzar información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificación positiva para COVID-19 comunicar tal información a las autoridades de salud competentes.

8. MODALIDADES DE SERVICIOS PRESTADOS

8.1. Entrenamiento individual libre

Es un servicio que contempla el uso de las diferentes áreas de manera independiente por parte del usuario bajo una guía de prescripción definida previamente por el personal del centro de ejercicio físico. Para tal fin, el usuario debe:

8.1.1. Realizar el agendamiento previo, respetando la metodología establecida por el centro.

8.1.2. Cumplir con el protocolo de ingreso del centro, esto es, control térmico, limpieza y desinfección de calzado, lavado de manos con agua y jabón o higienización con alcohol glicerinado como mínimo al 60%.

8.1.3. Cumplir el protocolo de bioseguridad y el manual de convivencia del centro de ejercicio físico.

8.1.4. Mantener de manera constante el distanciamiento físico en todas las áreas del centro de ejercicio.

8.1.5. Usar obligatoriamente el tapabocas.

8.1.6. Asistir en ropa adecuada para el desarrollo de las actividades dentro del centro de ejercicio físico.

8.1.7. Realizar ejercicio con el vestuario que trae desde su casa. Al terminar saldrá con esta misma ropa cambiarse.

8.1.8. Contar con un kit de autocuidado, que contenga tapabocas, toalla, alcohol glicerinado y líquido para su hidratación.

8.1.9. Asistir sin acompañantes, ya que no se permitirá su ingreso.

8.1.10. Utilizar los espacios únicamente para la realización de actividad física, ejercicio; por lo tanto, no deben hacer reuniones o encuentros sociales.

8.1.11. Los elementos, máquinas y accesorios serán manipulados únicamente por los usuarios durante su estadía en el centro.

8.1.12. Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.

8.1.13. Cumplir con el tiempo y horario establecido para su práctica dentro de las instalaciones.

8.2. Entrenamiento personalizado y semipersonalizado

Es un servicio que contempla la intervención de un profesional a disposición exclusiva de uno o dos usuarios. Para este fin se debe tener en cuenta:

8.2.1. La intervención y acompañamiento a usuarios, debe contemplar el protocolo de bioseguridad y al respetando la metodología del centro de ejercicio físico para el agendamiento de estos.

8.2.2. Tanto el entrenador como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal.

8.2.3. El entrenador velará porque las medidas de bioseguridad y el manual de convivencia sean obligatorios para el cumplimiento por el usuario.

8.2.4. Para la valoración del usuario, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.

8.2.5. Se debe verificar el historial médico de cada usuario, en cuanto a co-morbilidades, tales como hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares.

8.2.6. La ubicación del entrenador y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre ellos respecto de las demás personas que se encuentren en esa área.

8.2.7. El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio, con el fin de no realizar desplazamientos dentro del centro.

8.2.8. Los elementos, máquinas y accesorios deben ser manipulados únicamente por los usuarios durante su estadía en el centro de ejercicio físico.

8.2.9. Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios.

8.2.10. Para el diligenciamiento del formato de soporte de la sesión, se contemplará un archivo en digital para la constancia de atención recibida por parte del entrenador.

8.3. Entrenamiento grupal

Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el entrenamiento de varias personas en un área común y cerrada, condiciones que a la fecha no se han autorizado, tales espacios no serán habilitados.

9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Los responsables de los centros deben consultar la Guía para la limpieza y desinfección emitida por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, la cual se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/cleaning-disinfecting-deciding>

tool.html, adicionalmente deberán:

9.1. Aspectos generales

9.1.1. Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas, la frecuencia insumos, el personal responsable, elementos de protección, entre otros.

9.1.2. Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las máquinas e implementos utilizados durante el ejercicio. Aunque los salones de clases grupales, duchas y zonas húmedas NO serán usados para la práctica, se realizarán también en estas áreas los procesos de limpieza y desinfección.

9.1.3. Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.

9.1.4. Garantizar que los productos empleados en la limpieza y desinfección cumplan con la reglamentación. El listado de desinfectantes puede ser consultado en el enlace: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

9.1.5. Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.

9.1.6. Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.

9.1.7. Lavar los pisos con un detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de acuerdo con lo establecido por el fabricante.

9.1.8. Instalar canecas con tapa y preferiblemente pedal dotadas con bolsas negras para el destino final de los elementos de protección personal, que sean de un solo uso o desechables. En caso de tener puesto atención médica, los recipientes deben cumplir con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.

9.1.9. El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

9.2. Limpieza y desinfección de máquinas, implementos deportivos, áreas de ejercicio y zonas comunes

9.2.1. El usuario deberá, durante su entrenamiento realizar limpieza y desinfección de la máquina, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al finalizar el mismo, proceso al que le realizará seguimiento los entrenadores y el equipo de servicios generales.

9.2.2. El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos cada hora o varias veces al día, acorde al tráfico de usuarios.

9.2.3. El equipo de servicios generales realizará varias veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención. Igualmente, realizará con frecuencia la limpieza y desinfección en las áreas, zonas y pasillos de mayor tráfico de usuarios y trabajadores.

9.2.4. Debe revisarse las recomendaciones de cada fabricante para realizar el adecuado proceso de limpieza y desinfección de máquinas, elementos y accesorios usados durante la práctica de ejercicio.

9.3. Cuartos de aseo

9.3.1. Los estantes deben ser de material lavable.

9.3.2. Los insumos y productos deben estar debidamente rotulados y organizados.

9.3.3. Los EPP deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales, garantizando que se utilicen de manera individual e intransferible

9.3.4. Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para su fácil cumplimiento.

9.3.5. Contar en suficiente cantidad con los insumos para realizar las actividades de limpieza y desinfección como: escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes y desinfectantes.

9.4. Cuarto de residuos

9.4.1. Identificar los residuos generados.

9.4.2. Informar medidas para la correcta separación de residuos.

9.4.3. Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado

9.4.4. Realizar frecuentemente la recolección de los residuos.

9.4.5. Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.

9.4.6. Realizar lavado de manos cada vez que se vacíen las canecas de basura.

9.4.7. Garantizar los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura

9.5. Manejo de residuos

Cumplir con las recomendaciones que en relación con el manejo de residuos ha señalado este Ministerio de Salud en el enlace: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG11.pdf>

9.5.1. Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas o tapabocas desechables los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados como los residuos ordinarios.

9.5.2. Informar a los usuarios las medidas a tener en cuenta para la correcta separación de residuos.

9.5.3. Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).

9.5.4. Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.

9.5.5. Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

9.6. Mantenimiento de máquinas y equipos.

Los mantenimientos preventivos de máquinas y equipos deberán ser aplazados, según el criterio de la administración o del proveedor, limitándose al mantenimiento de los equipos críticos, cuando presenten fallas o sean obligatorios. Para tal fin deberá tener en cuenta:

9.6.1. Programe los mantenimientos de maquinaria o adecuaciones locativas en horas diferentes a la atención al público.

9.6.2. Si los equipos presentan de manera intempestiva daños que pongan en riesgo la seguridad de quienes los utilizan, se podrá acudir al personal del centro.

9.6.3. La empresa o proveedor de mantenimiento o quien haga sus veces deberá presentar una carta

autorización en la que se deben citar los datos de los trabajadores y la actividad a desarrollar, además de la seguridad social de cada colaborador.

9.6.4. Verificar el uso de elementos de protección personal, alcohol mínimo al 60%, por parte del personal de mantenimiento.

10. VENTILACIÓN

Ante la necesidad de sistemas de climatización como ventilación y aire acondicionado, se debe evitar el uso de dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia zonas donde no hay circulación de usuarios, trabajadores o personas en general, además de garantizar las condiciones técnicas adecuadas que eviten la dispersión de patógenos.

10.1. Recomendaciones generales: aplicable a las zonas comunes, oficinas y espacios generales

10.1.1. Establecer y desarrollar un plan de trabajo con el equipo de mantenimiento y el proveedor de equipos para realizar el mantenimiento oportuno de los sistemas de aire acondicionado, ventilación, considerando las necesidades específicas y las condiciones ambientales dentro de la instalación.

10.1.2. Evaluar el estado actual del sistema de climatización o ventilación natural, dentro del establecimiento para prevenir la transmisión del virus SARS-CoV-2.

10.1.3. Implementar un diseño direccional "limpio a menos limpio" para los flujos de aire.

10.1.4. Solicitar un mínimo de 2 cambios de aire por hora para sistemas de aire acondicionado y calefacción.

10.1.5. Establecer una distancia mínima de separación de 10 m entre las salidas de escape y las entradas de aire exterior.

10.1.6. Evitar los sistemas de volumen de aire variable (VAV), que presentan un riesgo de mantener el aire "limpio a menos limpio".

10.1.7. Asegurar que el proveedor de los sistemas de calefacción, aire acondicionado y ventilación tenga las certificaciones y licencias requeridas.

10.1.8. Mantener la humedad relativa entre 40-60%.

10.1.9. Mantener la temperatura entre 21 °C-24 °C (70°F-75°F).

10.1.10. No apagar regularmente los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación o los equipos de filtración de aire. Hacerlo afecta los flujos de aire y puede causar contaminación con agentes como mohos y hongos.

10.1.11. Asegurar que los sistemas de calefacción, aire acondicionado, ventilación estén conectados a fuentes de alimentación de emergencia.

10.1.12. Preferir el valor mínimo de informe de eficiencia (MERV) 13 o superior para sistemas que atienden ambientes cerrados generales.

10.1.13. Eliminar o minimizar la recirculación de aire

10.1.14. En el caso de utilizar filtración de aire particulado de alta eficiencia HEPA (del inglés "Efficiency Particle Arresting", o "recogedor de partículas de alta eficiencia"), notificar a los trabajadores que las unidades HEPA no pueden apagarse una vez en su lugar, ya que esto puede resultar en una condición insegura con el cuarto presurizado positivamente hacia el exterior. Se debe garantizar el mantenimiento y cambio según la ficha técnica de dichos filtros.

10.1.15. Cuando se utilice aire acondicionado sin filtros HEPA, se debe realizar la limpieza, desinfección y mantenimiento.

10.1.16. Garantizar la correcta circulación y recambio del aire externo en espacios cerrados o con poca 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 tanto para el entrenamiento como para la circulación del personal.

10.1.17. Las especificaciones técnicas de los mecanismos de ventilación deberán definirse para categorías de espacios o ubicación o tipo, teniendo en cuenta su tamaño, el grado de cerramiento y el tipo de ventilación no mecánica, y el propósito para el que se utilizará.

10.1.18. Las especificaciones técnicas con respecto a la disposición logística de los sistemas de ventilación mecánica en los espacios cerrados también deberán tener en cuenta el tipo y número esperado de usuarios y la actividad que desarrollarán.

10.1.19. Como principio general, la ventilación mecánica debe estar dispuesta para minimizar la dirección del flujo de aire sostenido sobre las personas.

10.2. Consideraciones especiales para el manejo en entornos que utilizan ventilación natural, sin sistema de aire acondicionado o ventilación

10.2.1. Definir zonas de riesgo dentro de la instalación.

10.2.2. Mantener abiertas las ventanas externas.

10.2.3. Mantener abiertas puertas y ventanas que permitan circulación de flujo y recambio de ventilación natural

10.3. Mantenimiento de los sistemas de aire acondicionado y ventilación.

10.3.1. Iniciar con las zonas de menor contaminación potencial y pasar a las zonas de mayor contaminación al final.

10.3.2. Realizar el lavado de las manos con agua y jabón o usar un desinfectante para manos a base de alcohol después de las actividades de mantenimiento. Realizar el cambio de ropa al interior de los establecimientos.

10.3.3. Desinfectar los filtros con una solución de hipoclorito de sodio al 10% u otro desinfectante apropiado para su uso contra el SARS-CoV-2, permitiendo que actúe durante al menos 5 minutos antes de retirarlo. Los filtros se pueden embolsar y desechar en la basura regular.

10.3.4. Implementar medidas de control de moho

10.3.5. Evitar fuentes de emisión adicionales:

- Evitar los humidificadores de vapor frío, ya que pueden diseminar aerosoles que contienen alérgenos y microorganismos.

- No usar ambientadores, velas perfumadas o difusores de aceites esenciales.

- No utilizar combustibles sólidos para cocinar o quemar incienso.

