

Miembros de Asociación de Centros Fitness.

Por medio de la presente y con la finalidad de servir a la comunidad y apoyar al control y aplicación de las medidas de prevención denominadas por la autoridad sanitaria y el Comité de Salud Municipal, estamos conformando la iniciativa de un “Comité Municipal de Vigilancia de Centros Fitness de Caborca” con la finalidad de hacer cumplir los protocolos establecidos por el Comité de Salud Municipal, es por tal motivo que aceptamos de común acuerdo y por voluntad propia las recomendaciones Dictadas por las Autoridades Municipales, en consecuencia de la pandemia mundial referida a COVID-19, y así como alinear, verificar que efectivamente estén cumpliendo todos los centros fitness con los protocolos y recomendaciones emitidas, y con ello poder garantizar las actividades laborales de todos los que conforman parte importante de este sector salud, entre ellos nutriólogos, entrenadores, recepcionistas, área de limpieza, gerentes y administradores.

Esta iniciativa facilita los procesos de control y aplicación de las medidas de sanidad y garantiza el funcionamiento de dichos centros de forma ordenada, por lo que al detectarse un centro Fitness que no cumpla con las recomendaciones y protocolos emitidas y aceptadas, se procederá a levantar un acta Administrativa y dar aviso a las Autoridades Correspondientes para el cierre y clausura del Centro Fitness que incumpla.

Objetivos Principales del Comité:

- Cumplir con las normatividades en los establecimientos
- Verificación del cumplimiento de las normas
- Reportes de incumplimiento
- Control de normatividades y protocolos
- Educación de la comunidad y miembros activos

Queremos fortalecer las tomas decisiones y ayudar a contribuir con el orden y aplicación de los protocolos de sanidad. Ante esta iniciativa firmamos de común acuerdo miembros de “Asociación de Centros Fitness”.



## PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA PARA REAPERTURA POR ASOCIACIÓN DE CENTROS FITNESS

Asociación de Centros Fitness toma decisiones saludables y responsables sobre las acciones que impliquen a sus usuarios, equipo laboral y sociedad en general, es por eso que a continuación les comentamos lo siguiente:

Basamos nuestro protocolo cumpliendo con los “Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria” decretados por la Secretaria de Salud Federal en “La guía para la construcción de la nueva normalidad por COVID-19”, con esto se pretende privilegiar la salud y la vida, la solidaridad y la no discriminación, responsabilidad, economía moral y eficiencia productiva a través de estrategias de promoción de la Salud.

La referida Guía toma como base las disposiciones de carácter técnico emitidas por la Secretaria de Salud Federal, incluidas la NOM-017-SSA-2-2012 para la vigilancia epidemiológica, Lineamientos estandarizados para la vigilancia epidemiológica, Lineamientos técnicos de seguridad sanitaria en el entorno laboral, así como aquellas emitidas por la secretaria de salud pública.

Tomamos estos lineamientos y adecuamos algunos puntos y recomendaciones para poder aplicarse específicamente a las actividades llevadas a cabo en nuestro negocio, en este caso un centro deportivo.



A continuación se muestran las recomendaciones y aspectos claves que consideraremos como medidas de seguridad de prevención y mitigación, fundamentadas y aplicadas a nuestra empresa.

## CONTROL DE ACCESOS

### ● **Tener un solo acceso y salida del gimnasio**

Se controlara el acceso y salida de los usuarios especificando un solo acceso.

### ● **Acceso controlado y por cita**

Se permitirá acceso a el 30% del cupo total de cada establecimiento como cupo máximo, por medio de citas, cada usuario tendrá un máximo de 1 hora y 30 minutos. También se llevará un control de acceso de los usuarios.

### ● **Eliminar todos los accesos de contacto**

Eliminaremos el acceso con huella dactilar sustituyéndolo por otros de contacto cero como accesar mencionando su nombre o número de usuario, proporcionándolo a la recepcionista al entrar.

### ● **Tomar la temperatura corporal**

Se contara con un termómetro laser en el área de acceso (recepción) con la cual tomaremos la temperatura del usuario al entrar, negando el acceso si tiene una temperatura mayor a 37.5°.

### ● **Instalar bandejas desinfectantes para el calzado**

Se colocara un doble tapete sanitizante en el acceso a la recepción.

### ● **Gel antibacterial al 70% de alcohol**

Se tendrá a disposición en diferentes áreas del establecimiento , teniendo como obligación la aplicación del gel antes de entrar al gimnasio o establecimiento .

### ● **Personas en riesgo**

Se le recomendará a las personas vulnerables no asistir a las instalaciones, tales como; mayores a 60 años, personas con enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, pulmonares crónicas, diabetes, cáncer o inmunodepresión y embarazadas.

### ● **Transmitir mensajes educativos de prevención y autocuidado de la salud sobre COVID-19**

Se instalaran letreros alusivos en la recepción con protocolos de prevención, autocuidado y acceso ordenado (distancia mínima de 1.5m etc) y un letrero de "obligatorio el uso de cubrebocas al entrar".



## PERSONAL

- **Contar con equipos de protección**  
Se les proporciona a todas las personas trabajadoras cubrebocas y protección ocular o facial y su uso será obligatorio.
- **Designación de persona encargada de planeación y vigilancia**  
Se designará una persona responsable de la implementación, seguimiento y supervisión de las medidas para la Nueva Normalidad en el marco del COVID-19, atento a estrategias, información etc.
- **Instalar mamparas de seguridad en los puestos de trabajo**  
Se instalará una mampara de seguridad en la recepción y el área se delimitará con señalizaciones o marcas en el piso asegurando la distancia mínima de 1.5 metros.
- **Anunciar normativas a los usuarios mediante canales de comunicación**  
Se informará a los usuarios en todo momento de protocolos y noticias en nuestra página de Facebook e Instagram.
- **Inspección y vigilancia de las normativas**  
Los empleados estarán atentos a los usuarios para que cumplan los protocolos de prevención.
- **Desinfección del lugar**  
El personal desinfectará todas las áreas y equipos con desinfectante no tóxico y aprobado por COFEPRIS con duración activa de 24 hrs dos veces al día; al terminar el turno matutino y otra al terminar el turno nocturno.
- **Acceso a productos de limpieza**  
Todas las personas trabajadoras tienen acceso a agua, jabón, toallas desechables de papel, así como a alcohol al 60% o gel desinfectante para la manipulación del equipo de protección personal.
- **Capacitación de personal sobre acciones contra el COVID-19 y guía de actuación para los casos en que una persona manifieste síntomas del virus**  
Se tiene un programa de capacitación para el personal de las acciones a realizar en el gimnasio para prevenir y evitar cadenas de contagio por COVID-19 basado en el material de CLIMSS, también se tendrá con una guía de actuación para los casos en que una persona manifieste síntomas del virus.



## AREAS DE TRABAJO

### ● **Áreas de sanitización**

Se colocarán en el interior de cada área del centro o local , toallas de papel , antibacterial al 70% de alcohol y solución sanitizante (solución de hipoclorito de sodio al 0,5% solicitando al usuario desinfectar después de usar el equipo) , cubriendo todas las áreas de activación .

### ● **Transmitir mensajes educativos de prevención y autocuidado de la salud sobre COVID-19**

Se instalaran letreros alusivos con protocolos de prevención y autocuidado (distancia mínima de 1.5m, lavado de manos, aplicación de gel antibacterial, correcta desinfección de los equipos y mancuernas, no saludar de mano etc.) así como también letreros indicando donde se encuentran los artículos de limpieza.

### ● **Distanciamiento entre equipos y aparatos**

- Se separaran las maquinas o aparatos a una distancia mínima de 1.5m.
- Las bancas y bancos estarán separados a una distancia mínima de 1.5m y se colocara en el piso recuadros con una cinta de prevención para señalar la única ubicación del equipo y prohibición de su movimiento.
- En el área de mancuernas y barras o “peso libre” se colocara en el piso cuadros con una cinta de prevención para señalar la ubicación obligatoria para realizar la actividad, estos estarán entre uno y otros a una distancia mínima de 1.5m.
- Las bicicletas, elípticas y caminadoras funcionaran de tal manera que solo estarán en funcionamiento por intervalos; una sí, la siguiente no y así sucesivamente, asegurando de esta manera el libre espacio entre los usuarios.

### ● **Equipo de seguridad**

Al usuario estará obligado a utilizar cubrebocas o careta en todo momento.

### ● **Uso obligatorio de toalla**

Se recomendara utilizar dos toallas, una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria.

### ● **Horario de servicio**

El horario de atención se realizará desde las 5:00 a.m. hasta las 10:00 p.m.





Todas estas medidas aprueban las medidas indispensables solicitadas por:

- ✓ Los **"Lineamientos Técnicos Específicos Para La Reapertura De Las Actividades"** proporcionada por el gobierno Federal para empresas MICRO Y PEQUEÑAS, siendo estas los números: 1,1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5, 11, 17, 18, 22, 36, 38, 41, 46 y 50. (Nuestra empresa es una Micro empresa al tener menos de 10 empleados).
- ✓ La **"Guía para la Construcción de la Nueva Normalidad por COVID-19"** proporcionada por la Secretaria de Salud del Estado específicamente en el apartado de **"GIMNASIOS"**.

Aplicaremos más medidas al ser necesarias, siempre fundamentándonos en los protocolos y medidas proporcionados por el gobierno y partiendo de las medidas indispensables o mínimas establecidas para nosotros.

