



Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA USO DE GIMNASIO

Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH





Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

Bogotá, D.C, septiembre 1 de 2021

INTRODUCCIÓN

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

Para reducir el impacto de las condiciones del brote de COVID-19, el Gobierno Nacional, Distrital ha venido expidiendo una serie de normas y medidas, como el plan Nacional de vacunación, la Resolución 777 del 2 de junio del 2021, resolución No. 1315 del 27 de agosto y especial la Resolución 1313 del 3 de agosto de 2020 por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad en el manejo y control de riesgo del Covid-19, en las actividades relacionadas con los centros de entrenamiento y acondicionamiento físico, a los cuales se acoge la agrupación de vivienda ciudadela Cafam IV etapa PH.

En este orden de ideas, con el fin de establecer las medidas de promoción y prevención necesarias para la reducción y mitigación de la exposición de los colaboradores Administrativos, entrenador, usuarios, que frecuenten nuestro Gimnasio, se constituye este protocolo para la operación y ejecución de las actividades cotidianas.



1 OBJETIVO

Establecer los procesos, procedimientos y lineamientos que toda la comunidad de propietarios y residentes de la copropiedad, para el uso del servicio del Gimnasio, debe implementar con el fin de proteger a las personas que convergen en las instalaciones del Gimnasio, para prevenir contagios, atender y mitigar los riesgos relacionados a la propagación del virus COVID-19.

2 medidas generales:

De acuerdo con las medidas y mecanismos con mayor evidencia de la contención del virus, el Gimnasio adecua las siguientes actividades para la prevención y mitigación de este, a través de procesos de limpieza, desinfección, distanciamiento y uso de elementos de protección personal.

Para ser usuario del servicio de Gimnasio debe:

- ✓ Haberse registrado en la Administración y cancelar el derecho mensual en los mecanismos bancarios establecidos por la Administración, fomentando el pago con medios electrónicos o virtuales.
- ✓ Diligenciar el formato del consentimiento informado del estado de salud.
- ✓ Presentar el carne o certificación de vacunación contra el COVID-19.
- ✓ Recomendamos que acudas al Gimnasio listo para entrenar, ya que no estamos empleando duchas ni vestidores. De esta manera también controlamos la duración en el Gimnasio.
- ✓ Desinfectar el equipamiento utilizado antes y después de usarlo con el atomizador desinfectante que encontrarás a tu disposición en diferentes áreas del Gimnasio.
- ✓ Ser puntual con la agenda, de esta manera controlamos el aforo de manera más eficiente, en lo posible llega 5 minutos antes del comienzo de las actividades.
- ✓ Se recomienda en NO uso del celular dentro de la instalación.



Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

- ✓ A emplear una duración en el Gimnasio no mayor a 90 minutos incluyendo el tiempo de desinfección y a evitar permanecer en el Gimnasio una vez termines tu rutina.
- ✓ Se habilitará un área de hidratación y descanso para evitar aglomeraciones y posibles contagios, en el primer piso de la sede social.
- ✓ La desinfección de los equipos y elementos deberá ser realizados por cada usuario para lo cual se suministrará alcohol a 65% y toalla desechable.

Adicional, tomamos otras medidas generales para el cumplimiento de este protocolo así:

- Control del aforo reduciendo hasta un 50% la capacidad del área, distribuyendo el equipamiento, las máquinas y las clases para que haya una distancia de por medio de 1 metro.
- Se establecerá dos horarios de funcionamiento en la mañana de 5:30 a 9:00 am y en la tarde noche de 5:30 a 9:00 pm.
- El uso de tapabocas como elemento de protección personal será obligatorio en todo momento de la presencia en las instalaciones del Gimnasio y la copropiedad.
- La distribución y uso de las maquinarias y demás equipamiento con al menos 1 metros de distancia entre cada uno, será realizado por el entrenador.
- La Administración realizara la limpieza y desinfección del área y equipos antes y después de cada jornada de uso.
- Por contar con un solo entrenador está prohibido las clases personalizadas, para el caso del uso de equipos y maquinaria las instrucciones para su uso y de los ejercicios tomando las medidas preventivas, podrán ser dadas a nivel individual.

Para el ingreso a las instalaciones el entrenador realizara el respectivo registro y toma de la temperatura y control del aforo. Para



Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

autorizar el ingreso la temperatura debe ser menor de 37.5 grados, en caso contrario no se permitirá el ingreso a las instalaciones.

- Para garantizar la distancia mínima de seguridad entre usuarios, el piso de las escaleras estará marcado con un distanciamiento de 1 metro para evitar aglomeraciones.

Entrenamiento:

- Se propiciará el entrenamiento con acompañamiento del entrenador en el uso de equipos y maquinarias y realización de ejercicios.
- El uso del tapabocas y el distanciamiento social es obligatorio.
- Abstenerse de compartir elementos o alternar máquinas y demás, con otros usuarios sin la previa desinfección.
- Al hidratarte procura retirar el tapabocas de forma segura (lavarte las manos antes y después)

Zonas de uso común – sede social.

- Se dispondrá de gel antibacterial o alcohol en lugares de paso y en aquellas instalaciones de uso intensivo por los usuarios.
- Debemos evitar las toallas de tela promoviendo las de papel para la limpieza y desinfección de las máquinas e implementos.
- Las papeleras deben contar con una apertura de accionamiento no manual y disponer en su interior de doble bolsa interior.

Requisitos de limpieza y desinfección.

El Gimnasio adapta sus procesos de limpieza y desinfección, teniendo en cuenta las medidas sanitarias requeridas, para la prevención del virus de la siguiente manera.



Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

- Incrementamos las frecuencias de limpieza especialmente en las zonas de mayor contacto.
- Promovemos la ventilación/aireación natural diaria de las zonas del Gimnasio.
- La recogida de papeleras debemos realizarlas en condiciones de seguridad biosanitarias, de forma que las bolsas queden cerradas y sean trasladadas al punto de recogida de residuos.
- Debemos registrar diario las limpiezas realizadas.
- Debemos realizar la limpieza y desinfección general de las zonas de entrenamiento, paredes, suelos, techos y espejos, etc.

Mantenimiento:

- El personal de mantenimiento realizará las actividades de mantenimiento de la maquinaria, en horarios de 10:00 am a 4:30 pm, en horarios donde el Gimnasio se encuentre cerrado.

Lavado de manos:

El Gimnasio promociona a sus colaboradores, usuarios, proveedores y público en general, el lavado de manos con agua y jabón al menos una vez cada dos (2) o tres (3) horas, después de sonarse la nariz, toser o estornudar, al entrar en contacto con superficies que hayan podido ser contaminadas por otra persona (manijas, pasamanos, **cerraduras**, escaleras, transporte), después de ir al baño, manipular dinero y antes y después de comer.

3. Para el cumplimiento de las medidas sanitarias, el Gimnasio dispone del siguiente protocolo:



Agrupación de Vivienda Ciudadela Cafam IV etapa PH
Nit. 830016915-5

3.1 Lavado de manos y técnica de lavado permanente

El lavado de manos se realiza con la técnica adecuada recomendada por el Organización Mundial de la Salud (OMS), utilizando agua y jabón principalmente se realiza al ingreso y salida del Gimnasio, antes y después de ir al baño, estornudar o toser, antes y después de usar tapabocas, o antes de tocarse la cara.

3.2 Distanciamiento físico

Debemos mantener una distancia mínima de un (1) metro entre las personas, evitando contacto directo (no saludar de beso o de mano y no dar abrazos), en todos los escenarios donde puedan estar varias personas a la vez. Para mantener el distanciamiento físico en el Gimnasio - teniendo en cuenta el tipo de actividad que realice el entrenador o el usuario - requerimos contar con las siguientes medidas:

3.3 Ventilación de las áreas: Dentro de los horarios de uso de las instalaciones estas permanecerán ventiladas.

3.4 El Gimnasio adopta un protocolo de limpieza y desinfección a las áreas y equipos y elementos de acuerdo con los enunciados anteriores.

“Recuerde la importancia del autocuidado y cuidado solidario”.