



Última actualización: 8 de septiembre de 2020

## Guía para las Fases 1 y 2 de reapertura: organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico

**Autoridad:** Decreto Ejecutivo N.º 20-27, ORS 443.441, ORS 433.443, ORS 431A.010

**Aplicabilidad:** esta guía se aplica a las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico que incluyen, entre otras, gimnasios, centros de acondicionamiento físico, entrenamiento personal, estudios de danza y centros de artes marciales en los condados que se encuentran en Fase 1 y Fase 2.

**Aplicación:** en la medida en que esta guía exige el cumplimiento de ciertas disposiciones, dicho documento tiene fuerza ejecutoria según se especifica en el Decreto Ejecutivo N.º 20-27, párrafo 26.

**Definiciones:** a los fines de este documento, se aplican las siguientes definiciones:

- “Deportes de contacto pleno”: son los que implican un requisito o una probabilidad sustancial de proximidad o contacto físico sostenido y regular entre los participantes, e incluyen, entre otros, fútbol americano, rugby, lucha libre, animación deportiva, básquetbol, hockey, danza, waterpolo y lacrosse masculino.
- “Deportes con contacto mínimo o medio”: incluyen, entre otros, sóftbol, béisbol, fútbol, vóleibol, lacrosse femenino, fútbol bandera.
- “Deportes sin contacto”: incluyen, entre otros, tenis, natación, golf, carrera a campo traviesa, atletismo, animación y danza en los laterales del campo o sin contacto.

## Distanciamiento y ocupación:

**Las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico están obligadas a hacer lo siguiente:**

- Limitar la capacidad a un máximo de 100 personas en los espacios cubiertos o 250 personas al aire libre, sin que se exceda la cantidad máxima de 250 personas entre las que se encuentran en el espacio cubierto y las que se encuentran al aire libre; o bien la cantidad de personas, incluido el personal, según la determinación de capacidad (pies cuadrados/ocupación), lo que sea menos.
- Limitar el tamaño de la clase de entrenamiento a la ocupación máxima del salón (siempre que se garanticen seis [6] pies de separación).
- Considerar realizar las actividades o clases de entrenamiento al aire libre, si esto se puede realizar de manera segura, siempre que no se infrinjan las ordenanzas locales, y cuando los participantes e instructores puedan mantener los seis pies de distancia

física. Limitar las estaciones de equipos de ejercicio, de manera que exista una separación mínima de seis (6) pies entre ellas. Si un equipo no se puede trasladar para facilitar el distanciamiento físico, se debe bloquear su uso.

- Prohibir los deportes de contacto pleno.
- Habilitar el uso de gimnasios solo para deportes sin contacto o para el desarrollo de habilidades individuales, que no requieren contacto con otras personas.
- Para el entrenamiento personal individualizado, mantener una distancia física de seis (6) pies entre el entrenador y el cliente. El entrenador y el cliente deben lavarse las manos minuciosamente con agua tibia y jabón o usar desinfectante para manos (con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %) inmediatamente antes y después de la cita.

## Operaciones:

**Las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico están obligadas a hacer lo siguiente:**

- Revisar e implementar la [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#).
  - Todo el personal y los clientes deben usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial al hacer ejercicio en los espacios cubiertos. Todo el personal y los clientes deben usar una máscara, una pantalla facial o un elemento de protección facial al hacer ejercicio al aire libre cuando no se pueda mantener una distancia de seis (6) pies.
- Garantizar que todas las instalaciones y equipos estén en condiciones de uso seguro y en buen estado después del cierre prolongado. Los manuales de mantenimiento y operación, y los procedimientos operativos estándares deben orientar esta tarea.
- Cerrar las fuentes de agua para beber, salvo aquellas designadas para recargar botellas de agua sin contacto.
- Mantener cerrados los saunas y las salas de vapor.
- Operar piscinas para actividades recreativas de natación, lecciones de natación y todas las demás actividades acuáticas de acuerdo con la [Guía para las Fases 1 y 2 para piscinas, piscinas de spa y canchas de deportes con licencia](#).
- Mantener cerrado el servicio de cuidado de niños.
- Consultar la [Guía estatal para programas para jóvenes](#) y aplicarla en cualquier programa para niños y jóvenes.
- Exhibir [letreros claros](#) que detallen los síntomas de la COVID-19, les indiquen a los empleados y clientes con síntomas que se queden en sus hogares e informen con quién comunicarse si necesitan asistencia.
- Colocar [letreros](#) para fomentar el distanciamiento físico en todo el establecimiento, incluidas, entre otras, las áreas de recepción, los comedores, los vestuarios y las inmediaciones de los equipos muy usados.
- Designar personal para que controle el distanciamiento físico y los requisitos de desinfección.

- Garantizar que los sistemas de ventilación funcionen correctamente. Aumentar la circulación de aire y la ventilación tanto como sea posible, abriendo ventanas y puertas. En espacios cubiertos, los ventiladores solo deben usarse cuando las ventanas o puertas estén abiertas hacia el exterior para hacer circular el aire interior y exterior. No abrir puertas y ventanas si esto genera un riesgo para la seguridad de los empleados, los niños o los clientes.
- Establecer un flujo de circulación en un solo sentido, cuando sea posible, para acceder a equipos, circuitos, pistas, etc. Usar letreros para dirigir el flujo de circulación en un solo sentido.
- Proporcionar estaciones para el lavado de manos o desinfectante para manos (con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %) en todo el establecimiento, para uso de empleados y clientes.
- Consultar la [Guía para restaurantes](#) para obtener información sobre la manipulación y distribución de alimentos, según corresponda, para cada centro de entrenamiento físico.
- Revisar e implementar la [Guía general para empleadores](#).

En la medida de lo posible, las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico deberían hacer lo siguiente, pero no están obligadas a hacerlo:

- Considerar colocar barreras de plástico o vidrio delante de los mostradores de recepción o en otros lugares donde sea más difícil mantener la distancia física de seis (6) pies entre empleados y clientes.
- Considerar establecer horarios con cita para el uso del gimnasio a fin de limitar el número de personas en el establecimiento. Alentar el uso fuera del horario pico, según lo determine y promueva la dirección del establecimiento.
- Considerar ofrecer clases de entrenamiento físico virtuales para personas con más alto riesgo de sufrir complicaciones graves por la COVID-19, como personas mayores de 60 años o con afecciones médicas subyacentes.
- Alentar el flujo en un solo sentido, con entradas y salidas marcadas, pero sin bloquear el egreso para salidas de incendio. Usar letreros para dirigir el flujo de circulación en un solo sentido.
- Alentar firmemente a los clientes a llevar sus propias botellas de agua al establecimiento.

## Vestuarios:

***Si las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico permiten el uso de vestuarios, deben hacer lo siguiente:***

- Desarrollar e implementar un plan para limitar la cantidad de personas que utilizan las duchas y los vestidores al mismo tiempo.
- Desarrollar e implementar un plan para mantener una distancia física de seis (6) pies entre las personas.

- Garantizar que no se exceda la ocupación máxima del vestuario. Utilizar los pies cuadrados totales del vestuario para determinar la ocupación máxima conforme a un mínimo de 35 pies cuadrados por persona.
- Asignar una persona para que controle el distanciamiento físico y se asegure de que los visitantes cumplan con todos los requisitos de distanciamiento físico en las entradas, las salidas, los baños y cualquier otra área donde pueda concentrarse gente.

## Limpieza y desinfección:

**Las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico están obligadas a hacer lo siguiente:**

- Limpiar profundamente todas las áreas de la organización relacionada con el entrenamiento físico antes de reabrir después del cierre prolongado.
- Usar los desinfectantes incluidos en la [lista aprobada de la Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency, EPA\)](#)<sup>1</sup> para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19. Ningún producto estará etiquetado para la COVID-19 todavía, pero muchos indicarán “eficacia contra el coronavirus humano”, ya sea en la etiqueta o en sus sitios web.
- Exigir a los empleados o huéspedes del establecimiento que limpien con un paño todos los equipos (p. ej., pelotas, pesas, máquinas, etc.) inmediatamente antes y después de cada uso, con un desinfectante proporcionado por el gimnasio, el cual deberá estar incluido en la lista de productos aprobados por la EPA para el virus SARS-CoV-2 que causa la COVID-19. Una solución con un contenido de alcohol del 70 % al 95 % también es efectiva.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia las áreas de trabajo, zonas de alto tránsito y superficies de contacto frecuente en áreas a las que acceden los trabajadores y el público.
- Limpiar meticulosamente los baños al menos dos veces al día y garantizar el suministro de elementos sanitarios adecuados (p. ej., jabón, papel higiénico, desinfectante para manos con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %) durante todo el día.

En la medida de lo posible, las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico **deberían** hacer lo siguiente, pero no están obligadas a hacerlo:

- Alentar firmemente a los clientes a lavarse las manos con agua y jabón durante 20 segundos o usar desinfectante para manos (con un contenido de alcohol del 60 % al 95 %) inmediatamente antes y después de la sesión en el gimnasio y también varias veces durante la sesión.
- Purgar las tuberías de agua todas las semanas mientras el edificio está vacío y antes de reanudar el uso normal del edificio. El agua estancada en las tuberías puede crear condiciones que favorecen el crecimiento y la propagación de la Legionella y otras

---

<sup>1</sup> <https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>

bacterias perjudiciales (consulte la [Guía para la reapertura de los sistemas de agua de edificios después del cierre prolongado](#)).

## Pruebas de detección a clientes:

**Las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico están obligadas a hacer lo siguiente:**

- Registrar la información de contacto del cliente, la fecha y la hora de uso de las instalaciones por parte del cliente. Si hay un caso positivo de COVID-19 asociado al establecimiento, los funcionarios de salud pública pueden necesitar que el establecimiento proporcione esta información para una investigación de seguimiento del contacto. Salvo que se exija de otro modo, esta información se puede destruir después de 60 días de la fecha de la sesión.

En la medida de lo posible, las organizaciones relacionadas con el entrenamiento físico deberían hacer lo siguiente, pero no están obligadas a hacerlo:

- Realizar pruebas de detección a los clientes antes de iniciar la sesión en el establecimiento; por ejemplo, con las siguientes preguntas:
  - ¿Ha tenido una tos nueva o que empeora?
  - ¿Ha tenido fiebre?
  - ¿Ha sentido dificultad para respirar?
  - ¿Ha estado en contacto cercano con alguien que haya tenido estos síntomas o con alguien a quien se le haya diagnosticado COVID-19 en los últimos 14 días?

Si el cliente responde “sí” a cualquiera de las preguntas de detección, pídale que regrese a su hogar y que espere para volver al establecimiento hasta que todos los síntomas, incluida la fiebre, hayan desaparecido durante al menos 24 horas sin medicamentos, o un mínimo de 14 días después de haber tenido contacto con una persona con tos, fiebre o con diagnóstico de COVID-19.

- Alentar firmemente a un cliente que exhiba síntomas de enfermedad a abandonar las instalaciones de inmediato y no regresar hasta por lo menos 24 horas después de que los síntomas hayan desaparecido sin medicamentos.
- Alentar firmemente a los clientes con riesgo más alto de sufrir complicaciones graves por la COVID-19 (personas mayores de 60 años o con afecciones médicas subyacentes) a continuar quedándose en sus casas para reducir el riesgo de exposición.

## Recursos adicionales:

- [Letreros que puede utilizar](#)
- [Guía estatal sobre el uso de máscaras, pantallas faciales y elementos de protección facial](#)
- [Guía general de la OHA para empleadores](#)
- [Guía de los CDC para administradores de parques e instalaciones recreativas](#)

**Accesibilidad a los documentos:** para las personas con discapacidades o las personas que hablan un idioma que no es inglés, la OHA puede proporcionar información en formatos alternativos, como traducciones, información en letra grande o en braille. Comuníquese con el Centro de Información de Salud al 1-971-673-2411, TTY 711, o envíe un correo electrónico a [COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us](mailto:COVID19.LanguageAccess@dhsosha.state.or.us)