

# PROTOCOLO SEGURIDAD E HIGIENE PARA ACTIVIDADES DE PILATES Y YOGA

Ampliación de: Anexo Nro: 69 ACTIVIDADES DEPORTIVAS NO COMPETITIVAS  
INDIVIDUALES (AMPLIACIÓN)

1. Actividades autorizadas a partir del 12 de junio en el interior de la Provincia de Córdoba contempladas en este protocolo: Yoga y Pilates

## A) Instrucciones generales del establecimiento

- Limpieza y desinfección profunda de todo el establecimiento previo a la re apertura.
- Frecuencia y esquemas permanentes limpieza y desinfección: cada turno de 45 minutos asegurarse la limpieza de lugares de tránsito, superficies de uso continuo y elementos.
- Ventilación diaria y recurrente de espacios comunes. Si existieran espacios comunes que no cuenten con la ventilación apropiada (natural) se recomienda restringir su uso.
- Se debe colocar cartelería con indicaciones de: protocolo de seguridad e higiene que sigue el establecimiento, recordatorios preventivos que aplica la OMS y seguimiento de limpieza.
- Es responsabilidad del establecimiento notificar si alguna persona del staff o cliente presentara síntomas de la enfermedad, para poner en consideración la situación y ante las autoridades pertinentes siguiendo el protocolo pertinente para aislar el caso.
- Es responsabilidad del establecimiento notificar y hacer cumplir al personal a su cargo y clientes de los protocolos vigentes (Bioseguridad: "Apéndice 1 y 2", "Protocolo de barbijos no quirúrgicos", "Protocolo de RCP y primeros auxilios": VER <https://www.cba.gov.ar/protocolos-coe/>).
- Se debe informar y capacitar a los colaboradores en reconocimiento de síntomas de la enfermedad (de acuerdo con lo establecido en el Decreto 206/2020 art 15) y de las medidas de prevención del COVID-19 de acuerdo con la información oficial que comunica el Ministerio de Salud de la Nación.
- Será tarea y responsabilidad del personal y propietarios controlar con rigurosidad que se apliquen las normativas que en el establecimiento se implementen.

## B) Instrucciones de organización del espacio físico

- La ocupación en espacios comunes y de tránsito deberá respetar la distancia mínima establecida por el COE que es de dos metros de separación entre personas.
- Notificar a los usuarios sobre cuáles son las medidas de higiene y procedimientos que deberá seguir para ingresar, permanecer y salir del establecimiento.
- Diseñar la circulación en el espacio para evitar aglomeraciones y mantener las distancias ideales entre las personas, delimitando zonas limpias y zonas sucias.

- Ingreso limitado a las actividades de baja intensidad: exclusivamente para YOGA: teniendo en cuenta la superficie del área del establecimiento es que se establece un número máximo de usuarios que pueden ingresar (una persona cada 12 m<sup>2</sup> ·). Una vez alcanzado el número establecido de personas, no podrán ingresar más clientes.  
Se dispone que entre los usuarios durante la actividad y si precisaran moverse por el salón se conserve el distanciamiento mínimo de 3 metros entre cada persona.
- Disposiciones específicas para Centros de Pilates: utilización de una de camilla de por medio o distanciar una camilla de otra a más de 2 mts.
- Debe implementarse un sistema de señalización demarcando espacios de atención al público en el ingreso que mantengan la distancia de 2 metros entre personas.
- Debe ponerse a disposición de los clientes alcohol en gel en todos los espacios comunes, preferentemente cada 50 mts<sup>2</sup>. Además, usar solución de agua y alcohol al 70% para rociar al ingreso ropa y elementos personales y de uso común.
- Garantizar la provisión de todos los elementos para un adecuado lavado de manos de los usuarios en sanitarios (jabón líquido y toallas de papel).
- No está permitido el uso de toallas de tela.
- Colocar en espacios visibles un rociador con solución alcohólica sanitizante (alcohol 70%) para antes y después del uso de elementos: camillas de pilates, colchonetas, entre otros. Todo elemento debe ser de uso individual, no podrán compartirse.
- Realizar limpieza profunda del piso del local entre cada turno (como mínimo) y utilizar una solución de agua lavandina o cloro al 40% diluido en agua.
- Incorporar en el acceso al establecimiento y en el acceso a los salones una alfombra de hipoclorito diluido para que el cliente pueda higienizar el calzado al ingreso.
- Implementar un protocolo de limpieza de vestuarios y baños por turnos de 15 minutos cada hora, es decir entre el ingreso de un turno y el otro. No se podrán usar duchas.
- Donde se cobre por la práctica se privilegiará el pago electrónico, que es preferible que sea previo.

### **C) Acceso y permanencia en el establecimiento**

- Limitar el ingreso al establecimiento exclusivamente a la población que no constituye grupo de Riesgo y con patologías previas.
- Política de acceso y check in: disponer un sistema de reserva de turnos con registro previo para asistir a las actividades. De esta manera preservar el control de cantidad de clientes en sala o clase.
- Pautar una permanencia máxima en el local de 45 minutos por persona (tiempo considerable para la realización de la actividad).
- De lo antes dicho, verificar cada hora reloj el ingreso del público, utilizando la diferencia de 15 minutos entre turno y turno para realizar tareas de higienización. A su vez, esta pauta organizativa, permitirá una adecuada, ágil y eficiente organización de la entrada y salida de personas, evitando aglomeraciones.

- Disponer de un espacio para pertenencias personales, que debe ser permanentemente desinfectado con alcohol sanitizante 70% entre cada turno.
- Quien estime conveniente puede avanzar en medidas de control y registro de temperatura personal y usuarios al ingreso al establecimiento.

## **D) Instrucciones para público**

- Se requerirá a los clientes al reingreso una Declaración Jurada en la que expongan su situación: su buen estado de salud, que no viajaron, no estuvieron en contacto con terceros que regresaron del exterior y/o que no estuvieron en contacto con personas infectadas por el COVID-19, y que no presentan síntomas asociados a la infección.
- No se permitirá el ingreso de clientes que se nieguen a firmar la Declaración Jurada mencionada en el inciso anterior (papel o digital) a realizarse en cada asistencia al establecimiento.
- Cada persona ingresará con su botella de agua la cual no deberá ser compartida (No podrán usarse dispensers ni vasos comunes).
- Todas las pertenencias deberán ser llevadas en un equipo de mano.
- El cliente deberá higienizar antes y después los elementos usados, y está prohibido compartir los mismos.
- Uso de barbijos no quirúrgicos en clientes, siguiendo las normas recomendadas por los protocolos elaborados por el COE Central.
- Trasladarse por sus propios medios (caminando, bici, moto, auto), evitando el uso de transporte público.
- Antes de iniciar la actividad y al finalizar la misma el usuario no puede permanecer en salas de espera, ni realizar reuniones grupales.

## **E) Instrucciones para Staff/colaboradores**

- El personal será provisto y deberá usar en todo momento un equipo básico de protección personal (barbijos no quirúrgicos o máscaras, y de manera opcional: guantes). Deberá atender y promover permanentemente el distanciamiento mínimo recomendado.
- No prolongar las jornadas laborales de los colaboradores (recepción, atención al cliente, instructores, personal de mantenimiento, etc.) por encima de las 5hs.
- Personal de limpieza: el establecimiento proveerá del equipamiento de protección necesario al personal, para la realización de su labor minimizando los riesgos por exposición.
- Traslados individuales por medios propios: caminando, bicicleta, auto o moto. Evitar uso de transporte público.
- Capacitar al personal sobre el nuevo protocolo de higiene y seguridad que implementará el establecimiento.