



GOBIERNO DE LA  
CIUDAD DE MÉXICO

# LINEAMIENTOS DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LA SALUD QUE DEBERÁ CUMPLIR EL SECTOR DE GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO

---

Ciudad de México, octubre 2020

# **LINEAMIENTOS DE MEDIDAS DE PROTECCIÓN A LA SALUD QUE DEBERÁ CUMPLIR EL SECTOR DE GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS PARA REANUDAR ACTIVIDADES HACIA UN REGRESO SEGURO A LA NUEVA NORMALIDAD EN LA CIUDAD DE MÉXICO**

## **TABLA DE CONTENIDO**

- I. INTRODUCCIÓN
- II. OBJETIVO
- III. MARCO JURÍDICO
- IV. ALCANCE Y CAMPO DE APLICACIÓN
- V. DEFINICIONES
- VI. MEDIDAS PARA PERSONAS EN GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS
- VII. CONTROL DE INGRESO Y EGRESO A GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS
- VIII. SEÑALÉTICA
- IX. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES
- X. SISTEMA DE VENTILACIÓN
- XI. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES
- XII. MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA, SUPERVISIÓN E IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES CONTAGIOS
- XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## I. INTRODUCCIÓN

Con fecha 11 de marzo de 2020, fue declarada por la Organización Mundial de la Salud, como una emergencia de salud pública de importancia internacional, la aparición y propagación del virus SARS-CoV-2 (COVID-19), considerado ya como pandemia, por lo que los gobiernos en todo el mundo implementaron medidas urgentes de diversa naturaleza para contrarrestar el contagio de dicho virus.

Ante dicha declaratoria, la Jefatura de Gobierno de la Ciudad de México realizó diversas publicaciones a través de la Gaceta Oficial de la Ciudad de México, en la que se emitieron aquellas disposiciones necesarias para prevenir el riesgo de contagio, como fueron la suspensión de labores y restricción de actividades públicas, reducción de actividades administrativas al mínimo esencial, entre otras.

El Consejo de Salubridad General tuvo a bien acordar el 12 de mayo de 2020, en su tercera reunión de la Sesión Permanente, medidas para continuar con la mitigación de la epidemia causada por el virus SARS-CoV-2, después de la Jornada Nacional de Sana Distancia; la implementación de las mismas le correspondería a la Secretaría de Salud del Gobierno Federal.

Con publicaciones del 14 y 15 de mayo del año en curso, en el Diario Oficial de la Federación, la Secretaría de Salud dio a conocer el Acuerdo por el que se establece una estrategia para reanudar con las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la continuación de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias; a partir de este acuerdo se dio inicio al proceso de apertura gradual, ordenada y cauta, dividido en tres etapas. Este mismo acuerdo ordena la elaboración de lineamientos de seguridad sanitaria en el entorno laboral.

Derivado de lo anterior, el Gobierno de la Ciudad de México, en concordancia con lo estipulado por las autoridades sanitarias del gobierno federal, ha desarrollado diferentes instrumentos en coordinación con diferentes instancias tanto del sector público como del privado, para fortalecer todas aquellas acciones que coadyuven a mantener el control y prevenir el riesgo de contagio durante la reanudación de actividades.

Por ese motivo, el día 20 de mayo del año en curso, la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México presentó el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México que establece las estrategias que se implementarán para reanudar con las actividades laborales, sociales, educativas, culturales y económicas en la Ciudad de México, la cual deberá ser de manera progresiva y apegada a los estándares mínimos de seguridad contra riesgo de contagio. Para ello, se contempló un sistema de semáforo y un Comité de Monitoreo hacia la Nueva Normalidad de la Ciudad de México, que permita evaluar el riesgo epidemiológico relacionado con dicha reanudación de actividades, el cual se

encuentra facultado para establecer acciones extraordinarias adicionales a las ya establecidas.

En esta etapa de activación de la economía en la Ciudad de México, es necesario mantener vigente esa coordinación, pero principalmente, contar con la participación de la ciudadanía en este momento de transición. Porque las medidas sanitarias existentes serían inocuas, en tanto que la población rebase los niveles mínimos de seguridad sanitaria en sus diferentes entornos laborales y de convivencia social. A través del presente documento se proponen aquellas directrices que deberán considerar los gimnasios y centros deportivos cerrados, con la finalidad de instrumentar apropiadamente las medidas sanitarias suficientes para prevenir el riesgo de contagio y dar seguimiento al interior de sus centros de trabajo conforme a las necesidades específicas del sector.

## **II. OBJETIVO**

Establecer las medidas sanitarias pertinentes que deberán llevarse a cabo en los gimnasios y centros deportivos cerrados, a fin de proteger tanto a las y los trabajadores como a las personas usuarias ante la emergencia sanitaria que se presenta; siempre de manera eficaz y oportuna.

En dicho sentido, resulta necesaria la aplicación de medidas y la participación comprometida de áreas administrativas, personas trabajadoras y el público usuario, para reducir el riesgo de contagio de la enfermedad ocasionada por el virus COVID-19, por lo que se ha tomado de referencia las disposiciones que las autoridades sanitarias federales han emitido al respecto, así como las medidas contempladas en el Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México.

Con lo anterior y considerando la interacción que prevalece al interior de los centros de trabajo, por la diaria convivencia entre áreas administrativas, personas trabajadoras y público usuario, la finalidad de estos Lineamientos es establecer medidas para la prevención y contención en forma considerable de la propagación del COVID-19.

### III. MARCO JURÍDICO

- ❖ **Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos**, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 6 de marzo de 2020.
- ❖ **Ley General de Salud**, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 7 de febrero de 1984, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 24 de enero de 2020.
- ❖ **Ley Federal del Trabajo**, publicada en el Diario Oficial de la Federación el 1 de abril de 1970, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 2 de julio de 2019.
- ❖ **Constitución Política de la Ciudad de México**, publicada en el Diario Oficial de la Federación y en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 5 de febrero de 2017, última reforma publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 10 de diciembre de 2019.
- ❖ **Ley de Salud del Distrito Federal**, publicada en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 17 de septiembre de 2009, última reforma publicada en la Gaceta Oficial del Distrito Federal el 17 de agosto de 2012.
- ❖ **Acuerdo por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias**, publicado en el Diario Oficial de la Federación el 14 de mayo de 2020, última reforma publicada en el Diario Oficial de la Federación el 15 de mayo de 2020.
- ❖ **ACUERDO por el que se establecen los Lineamientos Técnicos Específicos para la Reapertura de las Actividades Económicas**, publicado en en Diario Oficial de la Federación el 29 de mayo de 2020.
- ❖ **Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad de la Ciudad de México**, dado a conocer por la Jefa de Gobierno de la Ciudad de México el 20 de mayo de 2020.
- ❖ **Sexto Acuerdo por el que se establecen los Lineamientos para la ejecución del Plan Gradual hacia la Nueva Normalidad en la Ciudad de México y se crea el Comité de Monitoreo**, publicado en la Gaceta Oficial de la Ciudad de México el 29 de mayo de 2020 y su última modificación publicada en el mismo medio de difusión el 31 de julio de 2020.

#### IV. ALCANCE Y CAMPO DE APLICACIÓN

Los presentes Lineamientos serán de interés general y observancia obligatoria para los gimnasios y centros deportivos cerrados de la Ciudad de México, así como para los usuarios y personas trabajadoras de servicios, proveedores o personas vinculadas a este sector.

Las áreas administrativas, gerenciales y directivas del sector gimnasios y centros deportivos deberán de apegarse a los presentes Lineamientos, para garantizar la implementación de medidas sanitarias aquí establecidas.

Asimismo, cada gimnasio y/o centro deportivo que esté operando conforme al semáforo epidemiológico será responsable de consultar el portal de publicación y aceptación de las medidas sanitarias, disponible en [covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias](https://covid19.cdmx.gob.mx/medidassanitarias), descargar e imprimir el comprobante y pegarlo en su negocio.

## V. DEFINICIONES

● **COVID-19:** Es una enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2.

- **Caso sospechoso:** Todas aquellas personas que presenten 2 o más de los síntomas asociados a COVID-19.
- **Síntomas asociados a COVID-19:**
  - Fiebre (Temperatura superior a 37.5°C)
  - Tos
  - Cansancio
  - Dolor muscular y/o de articulaciones
  - Dolor de garganta
  - Diarrea
  - Conjuntivitis (secreción ocular) o irritación
  - Dolor de cabeza (cefalea)
  - Pérdida del sentido del olfato o del gusto
  - Escurrimiento nasal
  - Señal de alarma: somnolencia
  - Señal de gravedad: dificultad para respirar
- **Equipo de Protección Personal (EPP):** son equipos, piezas o dispositivos que evitan que una persona tenga contacto directo con los peligros de ambientes riesgosos, los cuales pueden generar lesiones y enfermedades, tales como cubrebocas, careta y guantes.
- **Personas en situación de riesgo o vulnerabilidad:** Todas aquellas personas que presenten alguna de las siguientes condiciones:
  - Personas mayores de 60 años
  - Mujeres embarazadas
  - Personas con discapacidad
  - Personas que padezcan enfermedades crónicas como cáncer, diabetes, enfermedades respiratorias y cardíacas
- **Personal y personas trabajadoras:** Toda persona que realice actividades relativas a su trabajo de manera presencial en una oficina, fábrica, planta o instalación similar.
- **Público usuario:** Toda persona que ingrese y/o permanezca al interior del gimnasio o centro deportivo para realizar actividad física.
- **Sana distancia:** Medida social para disminuir el riesgo de contagio en la propagación de la enfermedad provocada por virus SARS-CoV-2, consistente en mantener una distancia mínima de 1.5 metros entre las personas en los espacios donde ocurra alguna interacción.
- **Señalética:** La técnica comunicacional que mediante el uso de señales y símbolos icónicos, lingüísticos y cromáticos, orienta y brinda instrucciones sobre cómo debe actuar un individuo o un grupo de personas en un determinado espacio físico.



## VI. MEDIDAS SANITARIAS QUE DEBERÁN IMPLEMENTARSE EN GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS

### Mobiliario y equipamiento

- Se tendrán medidas para que las personas trabajadoras y público usuario conserven la sana distancia de al menos 1.5 m en todo momento.
- Queda prohibido el uso de bebederos y/o dispensadores de agua dentro del establecimiento.
- El mobiliario y equipamiento debe acomodarse para garantizar la sana distancia de 1.5 m entre público usuario.
  - En caso de que el equipamiento no pueda acomodarse de forma que se garantice la sana distancia de al menos 1.5 m, se deberá señalar los equipos no disponibles para uso a modo de asegurar la sana distancia.
  - Se aconseja disponer de barreras físicas como protectores de acrílico entre equipamiento utilizado en actividades físicas.
- El aforo máximo permitido en gimnasios y centros deportivos cerrados será de 30%. Al interior únicamente podrán realizarse actividades individuales que requieran el uso de pesas, equipo de peso libre y equipo de peso integrado.
  - No se permiten las actividades cardiovasculares o aeróbicas al interior.
  - Es necesario señalar que las caminadoras, elípticas, bicicletas y demás equipo cardiovascular no se encuentran disponibles para su uso.
- Establecer un sistema de citas para asistencia a los gimnasios y centros deportivos, a fin de asegurar que se respete el aforo en todo momento y facilitar el rastreo de los contactos.
- Establecer un sistema de citas para las y los asistentes a las clases programadas al aire libre, a fin de no exceder el cupo máximo de cada clase. Dicho cupo debe definirse con base en el espacio disponible para realizar la clase y considerando la sana distancia de 1.5 m entre los participantes.
- No se permiten las clases en salones cerrados. Las clases solo podrán llevarse a cabo si se cuenta con un espacio disponible para ello en exteriores.
- Evitar los entrenamientos o que las máquinas se encuentren cara a cara.
- Las superficies de alto contacto, como el equipamiento deportivo y la maquinaria para hacer ejercicio deberán lavarse y desinfectarse con una solución sanitizante entre cada uso por un usuario distinto.
  - Se aconseja reducir al mínimo indispensable la presencia de equipamiento para compartir entre usuarios e incentivar el uso personal de equipamiento.
  - Se aconseja orientar a los usuarios para que hagan una limpieza superficial del equipamiento del que hagan uso antes y después de ocuparlo.
- En caso de contar con una alberca techada, se deben seguir los protocolos regulares de limpieza y desinfección del área. Además, se debe limitar al aforo máximo de 30%.
- Se desaconseja el uso de regaderas, lockers y vestidores comunitarios en el gimnasio o centro deportivo.

- En caso de permitir el acceso a estos espacios es necesario indicar número máximo permitido de usuarios garantizando aforo máximo de 30% y/o una cantidad que permita la sana distancia de 1.5 m.
- Se deberán señalar espacios y casilleros inhabilitados para garantizar sana distancia.
- Se deberá inhabilitar el acceso a vapores y saunas de uso comunitario en caso de contar con ellos.
- Se aconseja que cada usuario utilice su toalla personal en el gimnasio o centro deportivo. En caso de usar toallas del lugar, estas deberán lavarse después de cada uso.
- En caso de contar con un área de venta (retail), vitrinas y anaqueles, así como todos los productos para venta se deben desinfectar frecuentemente con agua y jabón, y con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.
- La mesa de recepción/venta/caja se limpiará y desinfectará constantemente y entre el paso de cada cliente.
- Promover los principios rectores de la “No Discriminación” hacia las personas que hayan tenido COVID-19 o hayan convivido con algún familiar que lo tenga o haya tenido.
- Los pañuelos desechables utilizados para limpiar la nariz o protección de boca, así como cubrebocas desechables, deberán ser colocados en un recipiente identificado como “residuos sanitarios” con bolsa y con tapa, para amarrar y tirar así en el contenedor final de residuos.
- Se capacitará a las personas trabajadoras sobre medidas de protección de la salud (lavado de manos por lo menos cada dos horas o después de brindar atención a cada usuario, la etiqueta respiratoria, saludo a distancia y recuperación efectiva) y sobre las medidas que se implementarán en el centro de trabajo como parte de la estrategia de la Nueva Normalidad.

#### **Zonas de cafetería**

- Las personas que laboran en estas áreas deben lavarse las manos con frecuencia, así como utilizar en todo momento el EPP (cubrebocas, careta y guantes).
- Las superficies correspondientes a los mostradores, mesas y sillas deben limpiarse regularmente con las sustancias adecuadas para garantizar su desinfección.
- Deben deshabilitarse las mesas o asientos que sea necesario para garantizar la sana distancia. Para ello se debe contar con la señalética adecuada.
- No podrá haber más de dos personas compartiendo la misma mesa o mobiliario. En todo momento debe respetarse la sana distancia de 1.5 m con otras personas usuarias.
- Se debe garantizar el acceso a gel desinfectante base alcohol al 70% tanto para personas trabajadoras como usuarias.
- Deben colocarse señales en el piso en el área de entrega de los alimentos, a fin de garantizar que las personas usuarias mantengan la sana distancia.

- Se deben eliminar las áreas de autoservicio para preparación de los alimentos. Los edulcorantes, aderezos, etc. deberán proporcionarse en porciones individuales y cerradas.

### **Usuarios**

- Es obligatorio el uso de cubrebocas en todo momento. No se permitirá la entrada a las personas que no porten cubrebocas.
  - De igual forma es obligatorio que las personas porten el cubrebocas al realizar cualquier ejercicio y/o actividad física.
- El público usuario deberá limpiarse las manos con dispensadores de alcohol al 70% o gel desinfectante base alcohol al 70% al momento de entrar al establecimiento, así como antes y después del uso de equipamiento. También se recomienda el lavado de manos con agua y jabón antes y al terminar la sesión de entrenamiento.
- Se habilitará y comunicará al público usuario sobre los sistemas que promuevan el pago sin contacto (tarjetas de crédito, plataformas virtuales, CoDi, etc.) en la medida de lo posible.
- El público usuario respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo que será desechado en bote de basura cerrado, o hacerlo en la parte interna del brazo). No tocarse el rostro.
- Los usuarios deberán esperar detrás de la línea que indica el espacio de espera para pedir los productos necesitados y/o para pagar, según lo estipule el establecimiento.
- Los usuarios deberán evitar tocar equipamiento que no vayan a utilizar para disminuir la probabilidad de contagio.
- El ejercicio deberá realizarse de manera individual.
- Se recomienda incentivar que los asistentes a clases grupales agenden de antemano su asistencia para facilitar que se respete el aforo máximo permitido por clase. Estas actividades solo podrán llevarse a cabo en exteriores.
- Los usuarios deberán acudir a sus clases sin compañía, de preferencia con su equipamiento necesario y con mínimos objetos personales.
- El tiempo máximo de ejercicio es de una hora.
- El diálogo entre la persona trabajadora y el público usuario será mantenido al mínimo necesario.

### **Personas trabajadoras**

- El uso de Equipo de Protección Personal (EPP) deberá ser obligatorio para todas las personas trabajadoras de los establecimientos siempre y cuando éste no impida la actividad física.
- Se deberá distribuir entre las personas trabajadoras con funciones de atención al público el siguiente equipo:
  1. Cubrebocas, de preferencia que sea lavable a fin de ser empáticos con el medio ambiente (capacitar sobre su limpieza y reemplazo), y
  2. Careta o en su defecto protector facial/ goggles / lentes de seguridad con protección lateral, superior e inferior de ojos.

- La persona trabajadora deberá portar el equipo de protección personal correctamente todo el tiempo que sea posible. Se aconseja retirar el EPP sólo cuando este sea contraindicado con la actividad física.
- Evitar compartir entre las personas trabajadoras: celular, equipamiento, utensilios de cocina o botellas de agua, equipo de protección personal (EPP), papelería, plumas, etc.
- El uso de guantes no deberá sustituir el lavado de manos en ningún momento. Se recomienda su uso para el manejo de dinero.
- De acuerdo con la superficie del establecimiento, se garantizará en todo momento que se respeta la sana distancia de 1.5 metros entre cada persona dentro del establecimiento.
- Al interior, se acomodará el mobiliario y equipamiento del área de pesas con 1.5 m de distancia en todos los ángulos y de acuerdo con el aforo. En caso de que no se pueda mover el mobiliario, se deshabilitará el mobiliario y equipamiento necesario para mantener la sana distancia de 1.5 metros.
- Al despedirse de los usuarios, no se da la mano ni se establece contacto físico, se guarda sana distancia.
- La persona trabajadora deberá hacer un lavado frecuente de manos, respetará la etiqueta respiratoria (estornudar o toser en un pañuelo que será desechado en bote de basura cerrado, o hacerlo en la parte interna del brazo) y mantendrá una distancia de 1.5 metros de los clientes o proveedores.
- En caso de contar con entrenadores o instructores en los establecimientos, será necesario que utilicen de forma correcta el EPP y eviten el contacto con los usuarios. Deberán mantener la sana distancia en todo momento.
- Determinar la cantidad de instructores que pueden estar en las instalaciones, pueden establecerse esquemas rotativos con monitoreo frecuente de la salud de la persona, para minimizar la exposición.

## **VII. CONTROL DE INGRESOS Y EGRESOS EN GIMNASIOS Y CENTROS DEPORTIVOS CERRADOS**

Para garantizar que las personas que ingresen a los gimnasios y centros deportivos cerrados no representen un riesgo potencial de contagio para el resto de las personas, se deberá implementar un filtro sanitario a la entrada de éstos, en donde se realicen las siguientes medidas:

- En el filtro sanitario se debe tomar la temperatura termómetro infrarrojo y detectar síntomas visibles relacionados a COVID-19 como:
  - Fiebre (no mayor a 37.5°), tos, cansancio, dolor muscular y/o de articulaciones, dolor de garganta, diarrea, conjuntivitis (secreción ocular) o irritación, dolor de cabeza (cefalea), escurrimiento nasal.
- En caso de que el personal a cargo del filtro detecte temperaturas mayores a 37.5° C o síntomas visibles relacionados a COVID-19, deberá exhortar a la persona trabajadora o público usuario que se resguarde en su domicilio, recabando sus datos generales a efecto de dar aviso de inmediato a través del servicio telefónico LOCATEL (5658-1111) o a través del servicio SMS con la palabra "covid19" al 51515, a fin de que la autoridad competente dé el seguimiento correspondiente y

ordene las medidas sanitarias que se deban tomar. Durante el tiempo que dure este resguardo, la persona trabajadora deberá recibir su salario.

- Asegurar un aforo máximo adecuado para cumplir las medidas de sana distancia de acuerdo con el espacio del gimnasio o centro deportivo. Este debe ser de máximo el 30% de la capacidad.
- Colocar jergas saturadas con hipoclorito de sodio al 0.5% para la limpieza de las suelas de los zapatos.
- En lo posible asegurar un flujo continuo de público usuario. Es decir, por cada egreso permitir un ingreso, sin superar la capacidad máxima determinada, con el objeto de evitar la aglomeración de personas.
- Supervisar la correcta colocación del cubrebocas y/o careta protectora.
- Colocar dispensadores de gel antibacterial con base 70% de alcohol.
- Los encargados deberán proporcionar los insumos para la implementación de los filtros sanitarios, siendo como mínimo:
  - Gel antibacterial (base alcohol de 70%); y una solución clorada para mantenerlo limpio y desinfectado.
  - Bote de basura con tapa para los desechos (se deberá evitar acumulación de los desechos).
  - Termómetro (sin mercurio), infrarrojo para evitar contacto.
  - Soluciones desinfectantes para la saturación de jergas.
- Si el establecimiento cuenta con 2 accesos, deberá habilitar uno de manera exclusiva para el ingreso y otro de manera exclusiva para la salida. En el caso de no ser factible lo anterior, es decir, donde se cuente sólo con un acceso, utilizado para entrada y salida, esta deberá dividirse, indicando y marcando el sentido de circulación para el ingreso y para la salida. En ambos casos, se debe señalar claramente el tránsito para el ingreso y salida.
- Hacer uso de la señalética para demarcar la distancia mínima de 1.5 metros de seguridad en el piso, mediante una cinta adhesiva o pintura permanente con color visible para indicar los sitios de espera en filas para mantener sana distancia. De igual forma se deberá señalar el equipo que permanecerá inhabilitado con fin de mantener la sana distancia.

## VIII. SEÑALÉTICA Y CARTELES DE INFORMACIÓN BÁSICA

Como parte de la comunicación de riesgos es importante la colocación de señalética y letreros alusivos al control de la diseminación del COVID-19.

### Señalética general para uso dentro de los centros de trabajo

Se colocarán infografías sobre medidas sanitarias para la emergencia en múltiples lugares visibles del establecimiento, así como la siguiente señalética:

- Filas de espera y sana distancia:

Es necesario poner carteles para mantener sana distancia en todos los espacios del establecimiento y, en caso de existir, zonas de espera. Por ejemplo, las filas de entrada y salida, las filas para el baño, para pagar, para acceder a una clase y en toda aquella fila común en la cual sea necesario mantener la sana distancia.



Sitios de espera en la fila

- Zonas u objetos restringidos:

En los espacios, asientos, equipamiento, regaderas y demás áreas que apliquen, debe señalarse los espacios que no deban usarse con el objetivo de mantener la sana distancia de 1.5 m, es necesario poner letreros para que se evite utilizar dichas zonas. Ejemplo: equipamientos de tipo aeróbico como caminadoras, bicicletas o escaladoras, zonas de descanso, en casilleros, cafetería.



No sentarse  
No pararse  
No utilizar

- Uso obligatorio de cubrebocas:

Colocar carteles del uso obligatorio de cubrebocas dentro de los establecimientos. Ejemplo: accesos de entrada y salida, zona de trabajo, baños, área administrativa, salas de uso para clientes, etc. Mostrar estos carteles en espacios cerrados, ya que ahí es mayor la probabilidad de contagio.



- Señalética indicando puntos con gel antibacterial:

Colocar marcas indicando puntos en los que hay gel antibacterial disponible para su uso. Estos deben forzosamente estar indicados en zonas de ingreso y egreso, en zonas de trabajo, en salas de espera y salas de atención exclusiva para público usuario, entre otros.



- Señalética de número máximo de personas en lugares de riesgo:

Colocar carteles con el número máximo de personas en zonas cerradas como salones de clase, baños y regaderas, espacios de albercas techadas, comedores, espacios de equipamiento para ejercicio con peso integrado.





### Flujos de entrada y salida a los centros de trabajo y señalética

Los encargados de los deportivos y centros deportivos cerrados deberán colocar la señalética oficial que permita a los usuarios conocer la manera en que deberán ingresar, egresar y permanecer dentro de las instalaciones, incluyendo almacenes y bodegas, considerando de forma enunciativa y no limitativa la siguiente información.

Para establecimientos con más de una entrada y/o salida se usará la siguiente señalética para definir el flujo del público usuario.

#### Señalética de circulación:



## **IX. LIMPIEZA DE ESPACIOS Y DESINFECCIÓN DE SUPERFICIES**

### **Capacitación para el manejo de sustancias sanitizantes**

- Se contará con protocolos de limpieza y desinfección diaria de áreas, superficies y objetos de contacto y de uso común, que incluya lavar con agua y jabón, y desinfectar con una solución de hipoclorito de sodio al 0.5% u otra certificada para eliminar SARS-CoV-2.
- Se debe mantener una limpieza frecuente del equipamiento compartido por el público usuario. De igual forma se aconseja orientar al público usuario para que hagan una limpieza superficial del equipamiento antes y después de su uso para mayor seguridad.
- Si se usa cloro doméstico para limpiar, se usará a una concentración inicial de 5%. Lo anterior equivale a que, por cada litro de agua, se debe agregar 4 cucharaditas (10 ml) de cloro.
- Se retirarán objetos en desuso para facilitar la limpieza y desinfección de todas las áreas. Se debe privilegiar que cada usuario utilice su tapete personal de ejercicio en caso de necesitarlo y evitar el uso de tapetes compartidos. En caso de compartir este equipamiento, los materiales deben recibir una desinfección entre cada usuario con las sustancias adecuadas.
- En caso de que el establecimiento cuente con almacenes o bodegas, se deberán desinfectar de manera regular.
- En caso de contar con una alberca techada, la limpieza de la alberca debe continuar con los protocolos regulares de saneamiento y desinfección del agua.

### **Medidas especiales en comedores comunes**

- En caso de que el gimnasio o centro deportivo cerrado cuente con comedor común, se recomienda contar con el mismo protocolo de limpieza mencionado en el inciso anterior.
- En caso de que el comedor sirva a público usuario, se debe privilegiar la venta para llevar y el consumo de los alimentos fuera del establecimiento. Lo anterior, con la finalidad de evitar aglomeraciones del público usuario.
- En caso de contar con bebederos, éstos deberán permanecer deshabilitados. Los usuarios deben llevar su botella para su uso personal. Se debe evitar compartir recipientes para el agua.
- Se deberá intercalar la hora de la comida de las personas trabajadoras para evitar saturación de esta área.
- Se deberán implementar medidas para evitar compartir utensilios de cocina entre las personas trabajadoras.
- En todo momento es necesario mantener la sana distancia.
- Las personas trabajadoras deberán lavarse las manos con agua y jabón antes y después de ingerir alimentos, así como limpiar el área que hayan ocupado.

## **X. SISTEMA DE VENTILACIÓN**

Para la ventilación en los gimnasios y centros deportivos cerrados, se deberán cumplir las siguientes medidas:



- Asegurar la ventilación natural de los espacios: abrir puertas y ventanas para la correcta dirección del aire.
- El sistema de ventilación sólo podrá operar con recirculación de un mínimo de 30% hacia el exterior.
- Entre las estrategias de ventilación, las principales son: la dilución, los patrones de flujos de aire, la presurización, la distribución y control de la temperatura y de la humedad, la filtración y otras estrategias tales como la radiación germicida ultravioleta (UVGI).
- En edificios con ventilación mecánica mantener la ventilación desde dos horas antes de la hora de la apertura del establecimiento al público, durante el tiempo que permanezca abierto al público y dos horas posterior al cierre.
- Mantenimiento continuo de los sistemas de aire acondicionado, incluyendo cambio de filtros de manera regular, asegurándose de la correcta colocación para evitar filtraciones de aire. Verificar si los filtros que se utilizan pueden ser cambiados por unos de mayor eficiencia.
- Los filtros deben estar apropiadamente instalados y con mantenimiento adecuado para el sistema de recirculado del aire. Los filtros deben ser diseñados adecuadamente para el edificio en que serán usados.
- Instalados correctamente, los filtros de mayor eficiencia pueden remover partículas de un tamaño relevante dependiendo de la eficiencia de captura instalada. Se deberá cumplir la norma ISO 16890-1:2016
- El sistema debe apagarse al cambiar los filtros y tomar todas las medidas de protección necesarias, como usar guantes, incluido un respirador FFP3, al aire libre y desecharlo en una bolsa sellada.
- Reducir la humedad relativa al 30% (+-10%) en todos los espacios, para evitar la concentración de gotas de SARS-CoV-2.
- El porcentaje mínimo de aire hacia el exterior es de 30%, con una temperatura de 24°C (+-2°C).
- Revisar que no existan fugas en tuberías, ni en ninguna parte del sistema.
- Encender la ventilación a la velocidad nominal al menos 2 horas antes de la ocupación del edificio y cambiar a baja velocidad dos horas después de que se desocupe el edificio.
- En noches y fines de semana no apagar la ventilación, dejar operando a baja velocidad.
- Evitar que las personas trabajen cerca de la extracción del sistema de aire acondicionado.
- Capacitación continua al personal que opera el sistema de aire acondicionado.
- Si en el establecimiento cuenta con inodoros con tapas instaladas, lavar los inodoros con tapas cerradas, para minimizar la liberación de gotas y residuos que queden suspendidos en ese espacio. Es importante que los sellos de agua funcionen todo el tiempo. Por lo tanto, deben organizarse para que los ocupantes del edificio tengan instrucciones de usar tapas siempre cerradas.

## **XI. ESCALONAMIENTO DE HORARIOS Y DÍAS LABORALES**

En caso de contar con el personal suficiente en el gimnasio o centro deportivo cerrado se recomienda que las personas trabajadoras tengan horarios laborales o días de trabajo escalonados para reducir la cantidad de personas trabajadoras dentro del recinto y sus interacciones.

Los gimnasios y centros deportivos deberán operar en un horario de 5:00 a 23:00 horas, siempre garantizando que se respete el 30% de aforo máximo permitido.

## **XII. MEDIDAS PARA LA VIGILANCIA, SUPERVISIÓN E IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES CONTAGIOS**

### **Proceso para la identificación de posibles contagios y confirmados**

Cada gimnasio o centro deportivo deberá llevar un control estricto del personal que presente síntomas, o en su defecto resulte confirmada para COVID-19.

La persona trabajadora que presente síntomas asociados a COVID-19 fuera del gimnasio o centro deportivo deberá:

- Mantenerse en su hogar y no asistir a su lugar de trabajo.
- Informar a su superior jerárquico sobre su situación.
- Dar aviso inmediato a través del sistema LOCATEL (5658-1111) o enviando un mensaje de texto (SMS) con la palabra “covid19” al 51515.
- Iniciar cuarentena obligatoria de 15 días en caso de ser identificada como caso sospechoso, enferma o positiva confirmada, para ella y todos las personas con las que tuvo algún contacto.

Para los casos de las personas trabajadoras que presenten síntomas dentro del gimnasio o centro deportivo, la sucursal deberá:

- Dar aviso inmediato a las autoridades a través del sistema LOCATEL vía telefónica (5658-1111) o enviando un mensaje de texto (SMS) con la palabra “covid19” al 51515.
- Realizar la prueba correspondiente en el laboratorio particular de su preferencia.
- Garantizar de manera inmediata la limpieza de toda el área de trabajo donde estuvo la persona con síntomas.
- Se podrá evacuar durante el día la zona donde transitó la persona, si se estima conveniente para una adecuada limpieza.
- Identificar y solicitar a las personas que hayan tenido contacto estrecho con la persona con síntomas que se dirijan de forma inmediata a la respectiva sala de aislamiento, donde deberán dar aviso inmediato a través del LOCATEL vía telefónica (5658-1111) o enviando un mensaje de texto (SMS) con la palabra “covid19” al 51515 con el fin de dar seguimiento a la evolución de los síntomas de cada uno de estos contagios.
- Por ningún motivo se podrá sancionar al personal que se ausente del trabajo en caso de presentar síntomas de COVID-19.
- Se entenderá por contacto estrecho aquella persona que ha estado en contacto con un caso confirmado con COVID-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 14 días después del inicio de síntomas del enfermo, cumpliéndose además una de las siguientes condiciones:
  - Haber mantenido más de 15 minutos de contacto cara a cara, a menos de un metro.
  - Haber compartido un espacio cerrado por 2 horas o más, tales como lugares como oficinas, trabajos, reuniones, escuelas.

- Vivir o pernoctar en el mismo lugar.
- Haberse trasladado en cualquier medio de transporte cerrado a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte.

### **Rastros de contactos al interior de los gimnasios y centros deportivos**

Al interior de cada gimnasio o centro deportivo se debe llevar un control estricto del personal que presente síntomas, o en su defecto resulte confirmada para COVID-19. Para ello deberán implementar el filtro de seguridad y llevar una bitácora de registros, descrito en las secciones anteriores.

Se establecerá una cuarentena obligatoria de 15 días en caso de que una persona sea identificada como caso sospechoso, enferma o positiva confirmada, para ella y todas las personas con las que tuvo algún contacto.

Es importante que se dé seguimiento a la evolución de los síntomas de cada uno de estos contagios. En caso de registrarse un caso positivo, se deberá dar aviso inmediato a través del sistema LOCATEL vía telefónica (5658-1111) o enviando un mensaje de texto (SMS) con la palabra “covid19” al 51515.

Los usuarios del gimnasio o centro deportivo que resulten casos confirmados de COVID-19 deben dar aviso al establecimiento para que éste tome las medidas pertinentes, comunicando a quienes asistieron al centro deportivo en el mismo horario que el caso confirmado que deben extremar precauciones y prestar atención a sus síntomas. Ello previene la propagación del virus y un potencial brote del mismo entre el público usuario.

### XIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Gobierno de Alberta Canadá (2020). GUIDANCE FOR SPORT, PHYSICAL ACTIVITY AND RECREATION – STAGE 2

<https://www.alberta.ca/assets/documents/covid-19-relaunch-sports-physical-activity-and-recreation.pdf>

Gobierno de la Ciudad de México (2020). *Plan gradual hacia la nueva normalidad en la Ciudad de México*. Disponible en

<https://covid19.cdmx.gob.mx/storage/app/media/plan%20gradual%20hacia%20la%20nueva%20normalidad%20en%20la%20ciudad%20de%20mexico/plangradualhacialanuevanormalidadenlaciudaddemexico20.pdf>

Gobierno de la Ciudad de México (2020). PROTOCOLO SANITARIO PARA EL REINICIO SEGURO DE ACTIVIDADES: PROPIETARIOS Y ADMINISTRADORES DE GIMNASIOS de la Agencia de Protección sanitaria

Gobierno de México (2020). *Lineamiento general para la mitigación y prevención de COVID-19 en espacios públicos cerrados*. Disponible en

[https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento\\_Espacio\\_Cerrado\\_27032020.pdf](https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/03/Lineamiento_Espacio_Cerrado_27032020.pdf)

Gobierno de México (2020). *Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno Laboral*. Disponible en <http://nuevanormalidad.gob.mx/files/LT-SS-EL-2020.pdf>

Gobierno del Reino Unido e Irlanda del Norte (2020). *Guidance for people who work in grassroots sport and gym/leisure facilities*. Disponible en

<https://www.gov.uk/guidance/working-safely-during-coronavirus-covid-19/providers-of-grassroots-sport-and-gym-leisure-facilities>

Organización Mundial de la Salud (2020). *Limpieza y desinfección de las superficies del entorno inmediato en el marco de COVID-19*. Disponible en

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332168/WHO-2019-nCoV-Disinfection-2020.1-spa.pdf>