

Instalaciones Para Ejercitarse

“Nuestra Promesa Tennessee” es un plan para ayudar a los habitantes de Tennessee a volver a trabajar en un ambiente seguro, restaurar sus medios de vida y reiniciar la economía de nuestro estado.



Tennessee
Pledge

Instalaciones para Ejercitarse

Guía de Medidas de Seguridad

Además de la estricta adhesión a las guías de los CDC, el Estado recomienda que los gimnasios, las instalaciones de fitness/ejercicio o instalaciones y actividades sustancialmente similares, pongan en marcha una serie de medidas para proteger a los consumidores y los empleados, incluyendo:

Protección del Empleado

- **Permitir a los empleados trabajar desde casa tanto como sea posible**
- **Examine por síntomas de COVID-19 a todos los empleados** que se presenten a trabajar, con las siguientes preguntas:
 - ¿Ha estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19 dentro de los últimos 14 días? (Observación: Esto no aplica a los profesionales médicos, aquellos que sirven en primeros auxilios o individuos que se encuentran cerca del Covid-19 como parte de su profesión en servicios de cuidado utilizando las medidas apropiadas del EPP.) ¿Está experimentando tos, falta de aliento o dolor de garganta?
 - ¿Ha tenido fiebre en las últimas 48 horas?
 - ¿Ha tenido una nueva pérdida de sabor u olor?
 - ¿Ha tenido vómitos o diarrea en las últimas 24 horas?
- **Control de temperatura de los Empleados:**
 - Los empleados deben tomar y registrar la temperatura antes de los turnos.
 - Mejor práctica: Los empleadores deben tomar la temperatura en el lugar con un termómetro sin contacto, cada día al llegar al trabajo.
 - Mínimo: las temperaturas pueden ser tomadas antes de llegar. La temperatura normal no debe exceder los 100.4 grados Fahrenheit
- **El personal debe usar máscaras** (no una N-95 o máscaras médicas, que deben estar reservadas para los trabajadores de la salud) y otros artículos de protección personal según las recomendaciones de los CDC.
- **Proveer entrenamiento en equipo de protección personal** basado en las pautas de los CDC
- **Proporcionar una estación de desinfección**, como una estación de lavado con jabón y/o una botella de desinfectante de manos
- **Practique el distanciamiento social recomendado** en la mayor medida posible - "**Más, es más seguro**".



- **Escalonar turnos, descansos y comidas**, en cumplimiento de las leyes y regulaciones de salarios y horas, para mantener el distanciamiento social. Considerar la posibilidad de reducir la cantidad de personal requerido donde sea posible.
- **Prohibir la concentración en salas de descanso o áreas comunes** y limitar la capacidad de dichas áreas, para permitir un distanciamiento social seguro de un mínimo de 6 pies siempre que sea posible.
- **Los empleados deben aumentar las prácticas de higiene**: lavarse las manos con más frecuencia, evitar tocarse la cara, practicar un buen protocolo de respiración al toser o estornudar
- **Todos los empleados deben quedarse en casa si se sienten enfermos**, reportar cualquier síntoma de enfermedad al supervisor y requerir la notificación del caso positivo de COVID-19 en la casa del empleado. Los empleados que son particularmente vulnerables a COVID-19 según los CDC (por ejemplo, debido a la edad o a graves condiciones médicas subyacentes) se les anima a quedarse en casa
- **Pida a cualquier empleado que muestre síntomas de COVID-19** (es decir, que responda afirmativamente a cualquiera de las preguntas de detección o que tenga fiebre) que abandone las instalaciones inmediatamente y busque atención médica y/o pruebas de COVID-19, según el Departamento de Salud y [CDC guidelines](#). Los empleadores deben mantener la confidencialidad de la información sobre la salud de los empleados
- **Planificar por posibles casos de COVID-19** y trabajar con los funcionarios del departamento de salud local cuando sea necesario (por ejemplo, monitorear y rastrear los casos de COVID-19, limpiar a fondo las instalaciones)
- **Los empleadores y empleados protegidos, deben estar al tanto de las disposiciones de la Ley federal de Respuesta al Coronavirus "Familias Primero" (Families First)**, que permite la licencia por enfermedad con goce de sueldo o la licencia familiar y médica ampliada por razones específicas, como la auto cuarentena o la búsqueda de un diagnóstico médico para los síntomas de COVID-19.
- **Colocar en el lugar de trabajo una amplia señalización sobre las políticas de salud**, incluyendo los siguientes documentos, para ayudar a educar a los ocupantes de los edificios sobre las mejores prácticas de COVID-19:
 - [CDC guidance to stop the spread of germs](#)
 - [CDC guidance on COVID-19 symptoms](#)

Protección del Consumidor

- **Examina a cada cliente por si tiene la enfermedad** antes de entrar al gimnasio:

- La mejor práctica: Controles de temperatura para cada cliente. Las personas con temperaturas superiores a 100.4 grados Fahrenheit no deben ser permitidas en las instalaciones.
- Mínimo: Pregunte a los clientes sobre los síntomas de COVID-19
 - ¿Ha estado en contacto con un caso confirmado de COVID-19?
(Observación: Esto no aplica a los profesionales médicos, aquellos que sirven en primeros auxilios o individuos que se encuentran cerca del Covid-19 como parte de su profesión en servicios de cuidado utilizando las medidas apropiadas del EPP.)
 - ¿Está experimentando tos, falta de aliento o dolor de garganta?
 - ¿Ha tenido fiebre en las últimas 48 horas?
- **Mantenga las puertas y ventanas abiertas** cuando sea posible para mejorar la ventilación.
- **Poner carteles que fomenten el distanciamiento social** (visibles para los clientes).
- **Pedir a los clientes que se laven o desinfecten las manos** al entrar y salir de la instalación.
- **Pedir a los clientes que limpien el equipo** con el que entran en contacto, utilizando toallitas desinfectantes antes y después de cada uso.
- **Animar a los clientes a utilizar sólo una pieza de equipo a la vez** (es decir, sin circuitos o "superajustes") para que las máquinas se limpien después de su uso.
- **Considere la posibilidad de limitar la duración del entrenamiento**, para evitar la exposición innecesaria, disminuir la aglomeración y permitir una mayor higienización.
- **Recomendar que las personas más vulnerables o en riesgo** de contraer COVID-19, según lo identificado por los CDC - incluidas las que tienen más de 65 años o las que tienen condiciones médicas graves- tomen precauciones adicionales o se abstengan de utilizar las instalaciones.

Adaptaciones de los procesos empresariales

- **Restringir el ingreso a las instalaciones solamente a las horas de trabajo del personal** (cualquier instalación sin personal debe procurar contar con personal) **y limitar la ocupación de las instalaciones al 50%** de la capacidad según lo dicta el Código de Construcción e Incendios de Tennessee (como tal, la capacidad se ajusta teniendo en cuenta las áreas cerradas de la instalación de conformidad con estas guías).
- **Mitigar la exposición en el lugar de trabajo** mediante la aplicación de guías de distanciamiento social y modificar la programación.
- **El personal llevará a cabo la desinfección regular (es decir, cada 2 horas) de las superficies de alto contacto**, equipos y áreas comunes de la instalación utilizando suministros de limpieza desinfectante de acuerdo con las guías de los CDC.
- **Cerrar las duchas, los vestuarios y las taquillas hasta nuevo aviso.** Pida a los clientes que en lugar de eso usen pequeñas bolsas de gimnasio para guardar sus pertenencias

personales; recuerde a los clientes que vigilen o aseguren apropiadamente esas pertenencias personales o proporcione un área segura vigilada por el personal

- **Implementar los protocolos apropiados para las instalaciones acuáticas** como piscinas, jacuzzis y saunas, en concordancia con los dictados por el CDC para piscinas públicas <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/aquatic-venues.html> que deberían incluir como mínimo:
 - Modificar la disposición física de perezosas (sillas de recuesta), sillas y mesas para limitar la capacidad de personas permitidas en la piscina en un momento dado y asegurar seis pies de distancia entre familias o grupos pequeños. Proveer señalética que recuerde a los usuarios mantener distanciamiento social (por ejemplo, líneas separadoras en la piscina, cinta adhesiva no resbaladiza en el suelo y carteles). La Orden Ejecutiva No. 30, que prohíbe la participación en reuniones recreacionales o grupos sociales de 10 o más personas debe observarse hasta quedar sin efecto de acuerdo a las autoridades.
 - Implemente la desinfección y limpieza diaria para los casilleros y más a menudo de superficies que se tocan frecuentemente u objetos que se comparten como pasamanos, sillas, mesas, fuentes de agua y juguetes para la piscina. Considere quitar estos juguetes para la piscina. Utilice proyectos que sean apropiados para los establecimientos acuáticos.
 - Debe haber personal para las piscinas. Asigne tareas de limpieza y monitoreo a empleados que no sean el salvavidas de turno.
 - Aliente el uso de máscaras faciales cuando las personas tengan que estar más cercanas; sin embargo, advierta que las máscaras no deben ser usadas en las piscinas pues dificultan la respiración.
 - Provea suministros para higiene de sus usuarios (jabón, toallas de papel y desinfectante de manos).
 - Cuelgue carteles sobre los síntomas del COVID-19 y pida a las personas que no utilicen las instalaciones si se sienten enfermos
 - Motive a los usuarios a nadar ida y vuelta a la piscina y limitar el compartir los carriles. Limite también el número de personas en un grupo de ejercicios acuáticos, lecciones de natación, prácticas o reuniones.
- **Cerrar todas las canchas de baloncesto, las canchas de raquetbol y otros lugares** donde se puedan practicar deportes formales e informales en grupo o en equipo.
- Cualquier liga de equipos juveniles o de adultos o deportivas, debe permanecer cerrada.
- **Sólo se permiten las clases de acondicionamiento físico en grupo, si éstas clases pueden completarse de acuerdo con las recomendaciones** de distanciamiento social (entre otras cosas: Se debe mantener una capacidad inferior al 50% y una distancia superior a 6 pies entre los participantes en todo momento; no se debe compartir el equipo durante la clase; los horarios de las clases deben estar lo suficientemente ajustados para permitir una limpieza profunda entre las clases; las artes marciales y otras actividades de contacto deben completarse sin ningún contacto de persona a persona)



- **Animar a todos los empleados y clientes a usar EPP cuando sea aplicable**, y recomendar a los clientes que usen máscara (no una N-95 o máscaras médicas, que deben estar reservadas para los trabajadores de la salud)
- **Ajustar la disposición del equipo y cerrar o restringir el acceso al equipo**, para mantener al menos seis pies de distancia entre el equipo
- **Cerrar temporalmente las fuentes de agua, áreas comunes, salas de descanso, mostradores de facturación, donde los clientes o empleados puedan reunirse.** Anime a las visitas a proveer su propia agua.
- **No proveer opciones de autoservicio** (cafeterías, estaciones de batidos y otras formas de comida comunal en las instalaciones). Para los servicios de comida y bebida en el lugar, siga las guías para restaurantes emitidas por el Grupo de Recuperación Económica ([see full Restaurant guidelines here](#))
- **Asegurar que la cantidad de personal de las instalaciones, sea suficiente** para permitir una mejor higienización y limpieza de las mismas.