



Prácticas recomendadas para le reapertura de establecimientos comerciales

HOJA INFORMATIVA DE GIMNASIOS Y CENTROS DE ARTES MARCIALES

El ejercicio físico es importante para la salud y puede hacerse de forma segura en el contexto de la COVID-19 cuando se siguen todas las recomendaciones de seguridad correspondientes. Los puntos clave a recordar son:

- Las mascarillas faciales pueden y deben usarse en casi todas las circunstancias, incluso al hacer ejercicio.
- Puede que sea necesario incrementar el distanciamiento social, ya que las personas que hacen ejercicio respiran y exhalan con mayor fuerza.



PREPARACIÓN DEL EDIFICIO

- Elabore un plan o una lista de verificación para la reapertura en consonancia con la guía de los [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#) que incluya:
 - Capacitación para empleados.
 - Políticas sobre licencias, ausentismo, planes y evaluaciones de detección para los empleados.
 - Requisitos de protección facial para clientes y empleados.
 - Evaluaciones físicas de las instalaciones para detectar daños o problemas causados por la falta de ocupación. Siga la guía de los [CDC](#) y el [Departamento de Medio Ambiente de Maryland](#) sobre la reapertura de edificios, incluida la inspección de los sistemas mecánicos, de ventilación y de agua/hielo. Asegúrese de que todos los conductos de agua estén purgados, incluidos los conductos para equipos y las conexiones, de acuerdo con las instrucciones del fabricante.
 - Elabore un plan para maximizar el distanciamiento social y minimizar las oportunidades de transmisión de enfermedades en las entradas, los

atascos, los puntos de embotellamiento, y las interacciones con los clientes a través de barreras, letreros, controles de procesos y otros medios.

- Protocolos y procedimientos de distanciamiento social para empleados, proveedores y clientes, con especial consideración hacia las entradas y salidas, las filas, los atascos, los diseños de las instalaciones y los límites seguros de capacidad.
- Comunicaciones y letreros.
- Limpieza y desinfección rutinarias y frecuentes del ambiente, especialmente las superficies de alto contacto, de acuerdo con las recomendaciones de los CDC.
- Revise los puntos de alto contacto y planifique el protocolo para eliminar o minimizar la interacción entre empleados y clientes.
- Si es posible, cierre el acceso a las áreas de la ducha, los casilleros, los saunas y los baños de vapor.
- Las guarderías y las instalaciones de servicio de comida en los gimnasios están sujetos a requisitos adicionales según las Ordenanzas Ejecutivas y, en algunos casos, las regulaciones y requisitos estatales o locales.



MASCARILLAS EN MARYLAND

- Es obligatorio para todos los empleados, progenitores o tutores y participantes, incluidos los niños mayores de 5 años, usar protectores faciales cuando están en el interior. Cuando están en el exterior, es obligatorio el uso de protectores faciales si no se puede mantener de forma constante una distancia de al menos seis pies con respecto a otras personas que no sean del mismo hogar, y se aconseja hacerlo en todas las circunstancias.

- Los clientes con discapacidades que no puedan usar un protector facial deben recibir los mismos bienes y servicios que los clientes sin discapacidades. Para obtener más información, consulte las [preguntas frecuentes](#) sobre los protectores faciales.
- No existe una excepción general al requisito de usar un protector facial durante los deportes, el atletismo y la actividad física en general. Sin embargo, existe una excepción para una persona que practican una actividad física en la que el uso de un protector facial les supone un riesgo de buena fe para su seguridad. Para ver las excepciones a este requisito, consulte la sección IV.c de la [ordenanza ejecutiva](#) más reciente.
- Las personas que se ajustan a las excepciones al uso de protectores faciales deben modificar sus actividades para reducir el riesgo de transmisión, por ejemplo, al participar únicamente en actividades de menor intensidad en las que haya al menos 6 pies de distancia entre los participantes en todo momento, o al trasladarse a un área alejada de las demás personas.



PREPARACIÓN DE LA FUERZA LABORAL

- Los empleados deben estar capacitados y comprender las directrices actuales de salud y del lugar de trabajo relacionadas con la COVID-19, como el protocolo de higiene y la limpieza de manos, junto con el uso y la eliminación adecuados de los equipos de protección personal (EPP).
- Implemente un proceso diario de evaluación para los trabajadores que incluya las preguntas de salud recomendadas por los [CDC](#) o el Departamento de Salud de Maryland (MDH), y considere realizar pruebas de temperatura.

Prácticas recomendadas para le reapertura de establecimientos comerciales

HOJA INFORMATIVA DE GIMNASIOS Y CENTROS DE ARTES MARCIALES

- Indique a los empleados enfermos que sigan las [directrices de los CDC](#) y [del estado](#) relacionadas con el aislamiento domiciliario por infecciones sospechadas o confirmadas de COVID-19, y el regreso al trabajo.
- Recomiende a los empleados que respeten el distanciamiento social, incluso durante los descansos, y modifique los procedimientos para evitar que el personal se concentre en un mismo lugar.
- Capacite a los empleados para responder de manera adecuada ante los clientes que se oponen al distanciamiento social, al uso de un protector facial y a otros protocolos.
- Las herramientas y los equipos que se compartan deben desinfectarse antes de entregarse a otro empleado y al inicio o al final de cada turno.



PLANIFICACIÓN DE LA DISTANCIA SOCIAL

- Minimice la congestión en las áreas comunes mediante letreros, marcas en el piso, barreras, y la comunicación con los empleados. Restrinja el acceso a las áreas donde no se puedan seguir los requisitos de distanciamiento y reunión social.
- Organice las estaciones de trabajo, los equipos de cardio y de fuerza, y las áreas de entrenamiento de forma que se adapten a las directrices de distanciamiento social.
- Recomiende a los clientes que hagan ejercicio de manera individual y tomen las precauciones de seguridad adecuadas al usar los equipos.
- Considere programar los horarios solo «con cita previa». Prevea el tiempo suficiente para la limpieza entre clientes.
- Programe las clases de manera que haya tiempo entre ellas para que los clientes puedan retirarse de las instalaciones antes de que llegue el siguiente grupo y para que el personal pueda limpiar adecuadamente entre clase y clase.



REDUCCIÓN DE LOS PUNTOS DE CONTACTO/ CONTROL DE LOS ACCESOS E INCREMENTO DE LA LIMPIEZA

- Limpie y desinfecte las instalaciones de acuerdo con las directrices de los [CDC](#).
- Recomiende a los clientes que utilicen un equipo a la vez. Limpie todos los muebles, los aparatos, las alfombras de entrenamiento, el equipo, etc. después de cada uso.
- Instale estaciones de desinfección provistas con desinfectantes de manos y toallitas desinfectantes para brindar a los empleados y las demás personas un fácil acceso.
- Retire las revistas, los periódicos y otros materiales complementarios de las áreas públicas.
- Recomiende a los clientes y los empleados que traigan sus propias botellas de agua. Ofrezca agua embotellada o agua en vasos desechables de un solo uso desde un dispensador sin contacto o fácil de limpiar. Ofrezca toallitas desinfectantes y limpie los dispensadores de agua con frecuencia.

- Recomiende a los clientes que traigan sus propias toallas.
- Recomiende el pago y los métodos de entrada sin contacto.
- Emplee un procedimiento de control para respetar los límites adecuados de capacidad.
- Mueva los inventarios minoristas a un área «sin contacto» (es decir, detrás del mostrador) para minimizar el contacto.



PROCEDIMIENTOS DE COMUNICACIÓN

- Acceso a los idiomas: Brinde contenidos de capacitación en español y lenguas alternativas frecuentes en nuestra pequeña comunidad empresarial.
- Coloque letreros donde se indiquen las directrices de los CDC para recomendar y recordar a los empleados y a los clientes los procedimientos de distanciamiento y limpieza seguros y que no deben entrar si se sienten enfermos.
- Organice reuniones de equipo diarias o semanales para garantizar una comunicación clara, aclarar los protocolos y discutir toda modificación necesaria del proceso.
- Antes de la visita del cliente, si es posible, explique los procesos establecidos para su comodidad, que incluyen los requisitos sobre el uso de protectores faciales, el distanciamiento social y el aumento de las prácticas de higiene según la guía de los [CDC](#) y el [MDH](#), y comunique que su establecimiento comercial está abierto.
- Póngase en contacto con el Departamento de Salud local si tiene inquietudes sobre la transmisión de la COVID-19 en sus instalaciones.

Deben cumplirse todas las ordenanzas ejecutivas que aún estén vigentes. Consulte aquí las ordenanzas más actualizadas: governor.maryland.gov/covid-19-pandemic-orders-and-guidance.