

# PROTOCOLO | Ifeelgoo!

Presencial

Los centros de actividad física, en la especialidad que sea, son agentes de salud, comprobado de sobra está los beneficios que tiene el ejercicio en la salud de las personas, podríamos mencionar el combatir el sedentarismo como uno de los principales factores de riesgo, y a partir de este mejorar los parámetros cardiovasculares, el perfil lipídico, la fuerza, el equilibrio, la coordinación, aumento en la densidad ósea, fortalecimiento del sistema inmune, liberación de endorfinas (hormona de la felicidad), entre otros. Y no debemos dejar de tener en cuenta que es a partir del ejercicio que se puede combatir enfermedades no transmisibles como por ejemplo la diabetes, enfermedades cardiovasculares y déficit en la actividad pulmonar. Pero no solo en los aspectos puramente físicos se generan estos beneficios, es a partir de estos también que se logra una mejora en la autoestima, mayor y mejor capacidad de movilizarse, que se traduce en mayor independencia, en resumen, una mejora en nuestra salud mental, que tan castigada puede estar a partir de la pandemia que estamos atravesando.

Teniendo en cuenta lo antes dicho, desde IFG proponemos el siguiente protocolo para la vuelta a la actividad presencial dentro del Dow Center, contemplando la información brindada por el Gobierno Nacional y la OMS, como así también lo expresado por las Cámaras Argentina y Bahiense de gimnasios.

## PERSONAL

Tanto personal administrativo como los profesores serán provistos con los elementos necesarios para llevar a cabo sus tareas respetando los siguientes puntos:

- Uso de tapaboca y máscara protectora.
- Se respetará el distanciamiento social de 2 mts para el trato entre todos los que concurran al Centro, contemplando al personal de cualquier área, prohibiendo el contacto físico.
- Dentro de la tarea de los profesores propiamente dicha se tendrá en cuenta el distanciamiento social a la hora del trato con los alumnos, correcciones, explicaciones, etc.
- El personal de limpieza estará correctamente uniformado para ser fácilmente identificable.
- En el mostrador de recepción se contará con una división plástica para el trato con los alumnos.

## **ESPACIO**

Partiendo de la base de los mts<sup>2</sup> con que se cuenta para respetar el distanciamiento social previsto y las pautas de higiene pertinentes, se tendrá en cuenta lo siguiente:

- El cupo de alumnos se determinará a partir de los mts<sup>2</sup> con los que se cuenta en cada zona, contemplando una persona cada 4 mt<sup>2</sup>, contando tanto a los alumnos como a profesores, personal de limpieza, administrativo, etc.
- Se contará con estaciones de limpieza dentro de cada sala compuesta por alcohol en gel, solución de alcohol al 70% en spray, papel descartable y cesto de basura.
- Así mismo, se dispondrá de un kit de limpieza, spray de alcohol al 70% y una franela, para la desinfección de las zonas de entrenamiento, entiéndase máquinas, jaulas, pesos libres, colchonetas, etc.
- Se procederá a la limpieza y ventilación de todas las salas como mínimo entre cada clase de no más de 45', usando el margen de tiempo restante para cumplir una hora para el tiempo de limpieza, pudiendo hacerlo con más frecuencia en caso de creerlo necesario. Así mismo, se comunicará a partir de una planilla ubicada de manera tal que esté fácilmente a la vista certificando las tareas mencionadas.
- Los profesores serán actores fundamentales en la comunicación hacia los alumnos de las medidas previstas.
- Dentro de la DDJJ firmada por los alumnos se contempla el pedido de colaboración en la higiene de los materiales utilizados.
- Se delimitará el espacio con marcas en el suelo para colaborar al correcto uso y circulación dentro del mismo.
- VESTUARIOS: solo se permitirá el uso de los baños y/o para el lavado de manos exclusivamente.
- Se dispondrá de lockers para el guardado de elementos personales, poniendo en funcionamiento un locker por medio para prevenir el contacto.

## **ALUMNOS**

Pensando en nuestros alumnos se priorizará el cuidado de su salud por sobre cualquier objetivo, a partir de esto se tendrá en cuenta lo siguiente:

- La firma de una DDJJ que certifique su buen estado de salud general y en relación al COVID-19 en particular, no contar con síntomas como fiebre, tos, dolor de garganta, cansancio excesivo, no haber estado en contacto estrecho con casos positivos o sospechosos. Así mismo, se compromete al socio a comunicar inmediatamente cualquier modificación de los datos allí vertidos. No se permitirá el ingreso al establecimiento a los alumnos que se nieguen a completar dicha DDJJ.
- Llevar botella o similar para hidratación, la cual no podrá compartir, también deberán asistir con toalla propia y barbijo. Serán los únicos elementos personales con las cuales podrán entrar a las salas.

- Se permitirá ingresar a la sala de musculación con el teléfono celular sólo a los efectos de visualización del plan a través de nuestra aplicación.
- Uso de tapabocas y nariz durante las clases de baja intensidad (musculación, pilates, yoga, stretching, talleres), pudiendo *bajarlo* mas no quitárselo durante las clases de mayor intensidad (cross, funcional, bungee, zumba, body total, cardio), y si haciendo uso del mismo en los tiempos muertos de cada clase.
- Cumplir con las normas generales propuestas para llevar a cabo las clases.
- Franja etaria: se permitirá el ingreso a los alumnos que comprendan la franja de entre 14 a 65 años.
- No se permitirá el ingreso a personas con enfermedades crónicas preexistentes.

## INGRESO

Una vez más tendremos como objetivo el cuidado de todo quien concurra al gimnasio, ya sea alumnos o personal, y basándonos en esto, creemos pertinente tener en cuenta lo siguiente:

- Para la admisión de los alumnos se usará la plataforma con la que cuenta el gimnasio para la reserva de clases que durarán no más de 45', teniendo en cuenta que el margen restante para cumplir la hora se utiliza para la higiene y ventilación de todas las salas. Esto colabora para que la entrada y salida en el establecimiento sea ágil, eficiente y en poder lograr que no se crucen los turnos.
- En la llegada se solicitará la entrega de la DDJJ, no permitiendo el ingreso a quien se negara a hacerlo.
- Se contará con una alfombra de hipoclorito diluido para la desinfección del calzado.
- Se dispondrá de lugares fácilmente identificables para el guardado de los efectos personales, pudiendo ingresar a las salas solo con barbijo, hidratación, toalla y celular, en el caso de usarlo para visualizar el plan, como elementos personales.
- Se realizará la toma de temperatura de quienes asistan (tanto personal como alumnos).
- Se instruirá al personal en el reconocimiento de síntomas potencialmente positivos o sospechosos de COVID-19.
- Se contará con cartelería clara para comunicar el factor ocupacional determinado de acuerdo a los mts<sup>2</sup> necesarios para respetar el distanciamiento social, como así también información relacionada a la prevención y cuidado del virus.

## CLASES

Partiendo de un horario de 7 a 21 hs, se tendrá en cuenta las particularidades de cada actividad en cuanto al espacio (mts<sup>2</sup>), elementos, dinámica, profesores.

- Todas las actividades tendrán una duración de, como máximo, 45' por clase.
- El cupo de todas las disciplinas tendrá en cuenta los mts<sup>2</sup> donde se realiza, contemplando un alumno cada 4 mts<sup>2</sup>.
- Se realizará la limpieza, desinfección y ventilación de todas las salas después de cada clase como mínimo, sumando un plan de limpieza total de dos veces por jornada, con un tiempo de dos horas para llevarlo a cabo. Se contemplan intervenciones del personal de limpieza en caso de considerarlo necesario.

- En las clases en las que se use algún elemento se dispondrá de lo necesario para que los alumnos no tengan que compartir ningún elemento entre ellos, y se procederá a la limpieza y desinfección inmediata luego de su uso. Además, serán los profesores quienes dispondrán los diferentes elementos en el espacio teniendo todo preparado antes del ingreso de los alumnos
- En cada sala se delimitará el uso del espacio con marcas en el suelo, lo que ayudará a cumplir con el distanciamiento requerido.