

J A C  
A R ▲  
N D A  
C L U B

PROTOSCOLOS DE REAPERTURA  
DE SERVICIOS



## ATENCIÓN AL SOCIO

- Todos los colaboradores con atención presencial, deben usar durante la realización de sus actividades los siguientes equipos de protección personal: mascarillas, pantallas faciales ó lentes protectores (obligatorio).
- Mantener distancia de al menos 2 m con el socio, con gafas protectoras ó con pantalla acrílica transparente.
- En caso de compartir esferos con los socios, estos deben ser desinfectados antes y después de su uso o disponer de un esfero solo para uso del socio.
- Uso de documentos digitales para evitar la manipulación de papeles.
- Cuando se reciba dinero en efectivo o pago con tarjetas podría considerar las siguientes recomendaciones:
  - » Monedas: se puede colocar en una bandeja para sean desinfectadas en una solución de agua y alcohol, retirarlas y secarlas.
  - » Para billetes utilizar una solución de gel desinfectante con alcohol.
  - » Cuando se use tarjetas de crédito o débito: utilizar cualquier producto desinfectante y limpiarlo con un paño, teniendo precaución en la zona de la banda magnética.





## ANTECEDENTES

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró el pasado 11 de marzo del año 2020, al COVID-19 como pandemia, debido a la velocidad de su propagación, instando a todos los países a tomar acciones urgentes para la identificación, confirmación, aislamiento, monitoreo de posibles casos y tratamiento de casos confirmados, así como también, la divulgación de medidas preventivas con el fin de mitigar de alguna forma el contagio. (Ministerio de Salud Pública, 2020)

Mediante decreto ejecutivo, el 17 de Marzo del presente año, el Gobierno Nacional declara estado de alarma en el país debido a la crisis sanitaria que atraviesa Ecuador y el mundo a causa del COVID-19. Por su parte el Ministerio de Salud Pública, la Organización Mundial de la Salud y organismos como el CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), han proporcionado protocolos para la reducción del riesgo de contagio.

## OBJETIVO

Establecer los lineamientos a seguir conforme los protocolos de bioseguridad y la información brindada por el Ministerio de Salud Pública, COE Nacional y Organismos Internacionales en la reactivación de espacios deportivos, en el curso de la enfermedad por SARS-COV2 .

## LINEAMIENTOS GENERALES

COVID 19 es una enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que parte de una extensa familia de virus, los cuales pueden causar enfermedades infecciosas tanto en humanos como en animales. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos para la comunidad médica antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Actualmente la COVID 19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. (WHO, 2020)

## Cuáles son los síntomas del COVID-19?

Síntomas frecuentes:

- Tos seca
- Fiebre
- Malestar general

Otros síntomas relacionados:

- Congestión nasal
- Dolor de cabeza
- Conjuntivitis
- Dolor de garganta
- Pérdida del olfato
- Erupciones cutáneas

Según datos de la OMS cerca del 80% de los casos se recuperan sin tratamiento y varios de estos son asintomáticos, sin embargo 1 de cada 5 casos desarrolla dificultad respiratoria, para lo cual se requieren esfuerzos terapéuticos mayores.

Por otra parte es importante recordar a la población que existen grupos vulnerables, los cuales merecen consideraciones especiales: (WHO, 2020)

Grupos de riesgo:

- Pacientes Hipertensos
- Pacientes Diabéticos
- Personas mayores de 65 años
- Pacientes con cáncer (WHO, 2020)

**SIN EMBARGO CUALQUIER PERSONA PUEDE CONTRAER COVID-19 Y DESARROLLAR UN CUADRO GRAVE**

## CUALES SON LAS VIAS DE CONTAGIO?

Podemos contagiarnos cuando hemos estado en contacto con una persona portadora del virus, esto porque el virus se transmite mediante gotitas respiratorias o fómites que son expedidas por la boca o nariz de la persona portadora del mismo, al toser, estornudar o hablar, estas gotitas respiratorias no llegan muy lejos, por lo tanto la recomendación mínima de 1,5mts, sin embargo estas pueden adherirse a superficies de mesas, barandillas, objetos decorativos como pomos, floreros, etc, de esta forma, una persona que se pone en contacto con estas superficies al llevar sus manos a ojos, nariz o boca puede contraer el virus. (WHO, 2020)





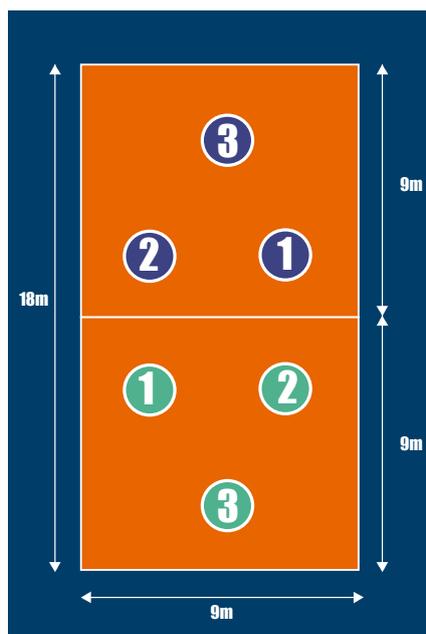
## PROTOCOLO ECUAVOLEY

1. No ingresar al Club ni realizar actividad deportiva si se siente enfermo o presenta síntomas compatibles con la infección por COVID-19.
2. Llevar elementos de uso personal en bolso y mantenerlos dentro del mismo hasta el momento de uso.
3. Llevar toalla de uso personal. Preferentemente 2 (dos) Toallas, una para el entrenamiento, sirve para limpiarse la transpiración preferentemente de los brazos no cara.
4. No compartir elementos de higiene.
5. No compartir bebidas o botellas.
6. No escupir.
7. Tratar de Mantener la distancia social en todo momento.
8. No compartir ropa ni elementos de entrenamiento.
9. Evitar tocarse los ojos, boca y nariz en todo momento.
10. No ingresar con anillo, reloj de muñeca, colgantes.
11. Cubrirse la nariz y la boca cuando estornude con el pliegue del codo
12. Estricta higiene de manos antes y después de la actividad deportiva.
13. Estricta distancia social después de la actividad deportiva.
14. Evitar el diálogo durante la actividad deportiva (el habla provoca salida de gotas de secreciones respiratorias).



## ENTRENAMIENTO

1. Jugador llega vestido desde su casa listo para inicio de entrenamiento.
2. Evitar saludos interpersonales (abrazos, apretón de manos, etc).
3. Recordar lavado de manos obligatoriamente cada 15 a 30 minutos.
4. Distanciamiento permitido entre jugadores no debe ser menor a 3mts.





## PISCINAS

- El aforo debe estar basado en las normativas vigentes en el Distrito Metropolitano de Quito, el distanciamiento entre nadadores no debe ser menor de dos metros, cada uno en su respectivo carril, una vez que se supere el aforo se deberá limitar el uso de la piscina.
- Se aceptará grupos familiares pequeños ubicados en la piscina recreacional para que se permita cumplir el distanciamiento físico establecido.
- En todas las áreas que sean posibles se deberán priorizar la circulación en un solo sentido, con la finalidad de reducir aglomeraciones.
- Incorporar señalética indicando medidas de prevención como cubrir boca al toser o estornudar y EL NO ESCUPIR EN PISO.
- Cada piscina contará con reglas de comportamiento y distanciamiento.
- Establecer tiempos máximos de 60 minutos para permanecer dentro de las piscinas.
- Se facilitará a los socios gel desinfectante o alcohol antiséptico al 70% mediante dispensadores ubicados en lugares visibles.
- Los socios deberán desinfectar su calzado en las alfombras de desinfección previo a su ingreso a las instalaciones.
- El uso de mascarilla quirúrgica o reutilizable es obligatorio para ingresar a las instalaciones, áreas de descanso y no deberán utilizarse dentro de la piscina.
- El agua de la piscina se analizará y documentará dos veces por día. El análisis del agua será reportado mediante los niveles de Ph y Cloro libre, en concordancia con estudios previamente realizados.
- Es obligatorio ducharse con jabón antes y después del uso de la piscina.

## PROTOCOLO TENIS

- Colocar al ingreso de cada cancha carteles visibles con la información de los nuevos procedimientos y medidas de bioseguridad.
- Plataforma informativa o personal que asigne las canchas, indicando el ingreso a las mismas con programación de horario.
- El personal de mantenimiento de canchas deberá usar su equipo de protección personal (EPP) e implementos para las tareas de limpieza en canchas.
- Las herramientas de mantenimiento de canchas como rastrillo, escoba, rodillo, carretilla etc. deben ser desinfectadas diariamente utilizando desinfectante mediante un aspersor, con alcohol al 70%.

### HIGIENE DE DEPORTISTAS Y COLABORADORES.

- No realizar actividad física si tiene fiebre, tos o dificultades para respirar.
- Elegir la intensidad adecuada según su estado de salud y su nivel de aptitud física.
- Lavarse las manos con agua y jabón de manera frecuente (al menos 8 veces al día), por al menos 20 segundos; posterior a lo cual se podría usar gel desinfectante o alcohol antiséptico
- Para secarse las manos después de lavárselas con agua y jabón, es preferible usar toallitas de papel desechables.
- Evitar tocarse la cara, la nariz y los ojos
- Mantenerse por lo menos a un metro de distancia con otras personas (que no pertenecen al núcleo familiar).
- Evitar el saludo con contacto físico, incluido el dar la mano
- Antes y después del partido, el deportista deberá desinfectar sus implementos deportivos.
- Deberá llevar sus bebidas para hidratarse, además de evitar tocar objetos cercanos y a los que acceden las demás personas que juegan.

- Se recomienda el uso de toalla para sudor personal, porte y uso de gel desinfectante y/o alcohol antiséptico.

## EN LA CANCHA

- Antes del ingreso al Club, se controlará la temperatura con termómetro infrarrojo sin contacto.
- Los Socios deben llegar al club, antes de la hora de inicio asignada y con la vestimenta apropiada, y salir inmediatamente después de la finalización de su juego, portando su mascarilla o tapaboca.
- Los cambios de lado en las canchas debe estar controlado por un colaborador, de modo que los jugadores se cambien de lado por los extremos opuestos de la red.
- No está permitido el apretón de manos u otras formas de contacto físico entre deportistas, antes o después de los partidos.
- Los jugadores/as deben usar juegos de pelotas personales, en caso de no haber pasabolas cada jugador/a deberá recoger sus pelotas.
- En cancha los jugadores/as podrán prescindir de la mascarilla.
- El lavado de manos es obligatorio antes e inmediatamente finalizado el partido.
- Desinfección obligatoria con alcohol al 70% del material de juego y de cualquier otro material auxiliar.
- Para los entrenamientos en cancha un máximo de 4 jugadores/as + 1 entrenador a una distancia mínima de 5 m.

## PROTOCOLO GIMNASIO

La capacidad máxima permitida en el interior del gimnasio corresponde al 70% de la capacidad total habilitada, siempre sujeto a que se dé cumplimiento al distanciamiento entre personas no menor a los 2 mts. unos de otros.

### INGRESO

- Obligatorio el uso de mascarilla o cubreboca para todo deportista antes y después de la actividad, continua desinfección de manos con solución sanitizante.
- Cada persona (tanto socios como colaboradores) debe estar sujeta al control de la temperatura corporal, previo al ingreso al club.
- Cada persona deberá asistir con sus propios elementos de higiene personal desinfectados.
- Estará suspendido el ingreso a todo socio que presente síntomas compatibles con COVID19 y/o condiciones de caso sospechoso.

### EN ACTIVIDAD FÍSICA

- Se recomienda no utilizar el teléfono celular durante la clase.
- El espacio de actividad física de cada usuario será de 2mts por persona, debiendo mantener distancia de dos metros entre socio y personal.
- Proporcionar espacios adecuados y distanciados 2 mts entre socios y entre equipos (Bicicletas, Cintas, etc.), debiendo señalar en el piso los lugares a respetar por cada persona, como así también donde deba ir cada aparato.
- Los horarios serán separados por bloques de 60 minutos para cada socio, y 15 minutos para la limpieza.
- Promover y difundir el distanciamiento social de forma permanente
- Promover en el socio el lavado de manos con los productos desinfectantes al ingreso del local donde realizará su rutina.

- Indicar la desinfección de los elementos utilizados al terminar de usarlos.
- Realizar el lavado de manos al finalizar la rutina en las estaciones desinfectantes.
- Evitar contacto físico entre socios y colaboradores.
- Cada usuario deberá proveerse de sus toallas de uso personal

## EN LAS INSTALACIONES

- El club tendrá un “encargado o responsable sanitario” de llevar el registro de control diario de ingreso del personal, proveedores y de los socios deportistas, como así también será el responsable de hacer cumplir los protocolos y en caso de detectar un caso sospechoso de COVID 19 informar al médico encargado del club.
- Se realizará una desinfección antes de la apertura del gimnasio, manteniendo el espacio general limpio y desinfectado en forma permanente cada hora.
- Ventilar los ambientes de manera continua y natural.
- Contar con estaciones de higiene la cual deberá encontrarse provista con productos de higiene ( alcohol en gel o rociadores de alcohol 70%, productos e implementos para lavado de manos). Disponer de tal forma que el usuario pueda acceder a dichos elementos fácilmente. Asimismo, el establecimiento deberá contar con rollos de papel y/o toallas descartables en las referidas estaciones sanitizantes.
- Limpieza adicional en áreas de contacto e implementación de esquemas intensificados de desinfección en todas las instalaciones del local.



## PROCOLO SQUASH

### PREVIO AL JUEGO

1. Antes de iniciar el juego un colaborador deberá limpiar las canchas con los desinfectantes recomendados.
2. Respetar los protocolos de circulación y acceso de personas a las canchas, de manera que se minimice el contacto entre socios en todo momento, y se respeten siempre los 2 metros de distanciamiento.
3. Es importante mantener un especial cuidado en el distanciamiento entre jugador saliente y jugador entrante a la cancha.
4. Sanitice su equipo con alcohol al 70%, incluyendo las raquetas y las botellas de agua previo al juego.
5. Cada jugador debe usar su pelota y raqueta sanitizada .

### DURANTE EL JUEGO

1. No tocar las paredes y vidrios de las canchas, sillas, accesos, etc. Si lo hace involuntariamente avise al colaborador más cercano para la sanitización correspondiente.
2. Evitar tocarse ojos, nariz y boca después de manipular una pelota, raqueta u otro elemento.
3. No está permitido cambiarse a otra cancha, por favor mantenerse dentro de su cancha.
4. Mantenerla distancia mínima de 2 metros entre jugadores, al tomar un descanso.
5. No compartir raquetas ni otro tipo de objetos como pelotas, muñequeras, gorros y toallas.

## DESPUÉS DEL JUEGO

1. Finalizado el juego, los jugadores deben evitar aglomeraciones de la cancha. No debe haber ningún tipo de encuentro después de jugar.
2. Usar alcohol gel en sus manos, después de salir de la cancha.
3. Una vez terminada la práctica un colaborador deberá desinfectar las canchas con los productos recomendados .



## PROTOCOLO FÚTBOL

De forma individual y en pequeños grupos no mayores a 15 personas (Preparación física, no partidos de fútbol), se debe evitar el contacto físico tanto para jugadores como para acompañantes (padres), tomar en cuenta que si se presenta un caso COVID-19 positivo en el grupo se debe aislar a todo el equipo.

Se considera que las actividades en exteriores son más seguras, dado que la renovación del aire es constante.

1. Toma de temperatura al ingreso
2. Evaluación de síntomas relacionados con infección por COVID-19.
3. Higiene y distanciamiento (tanto en los entrenamientos como en la competición):
  - Mantenerse informado acerca de las recomendaciones en materia de salud pública y las directrices para controlar y prevenir la propagación del virus.
  - Respetar la distancia entre personas: al menos 5 mts .
  - Mantener una buena higiene:
    - o Lavarse bien las manos; usar desinfectante de manos;
    - o Evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz;
    - o Toser o estornudar en el pliegue del codo, cubriendo la boca y la nariz;
    - o Desinfectar el equipamiento deportivo regularmente, así como las zonas por donde más personas pasen;
    - o Evitar compartir el equipamiento deportivo como, por ejemplo, las botellas de agua;
    - o Evitar darse la mano, chocar los cinco y cualquier otro contacto físico.
    - o Se aconseja no usar vestuarios y duchas comunales. Debe indicarse a los jugadores que lleguen ya vestidos y se duchen en casa.

4. Realizar test y seguimiento cuando sea necesario:

- Realizar seguimientos de los participantes para advertir síntomas compatibles con la infección por COVID-19, aislar a los afectados y contactar inmediatamente con el médico en caso de detectar síntomas respiratorios.
- Realizar test a los participantes del fútbol, según disponibilidad.

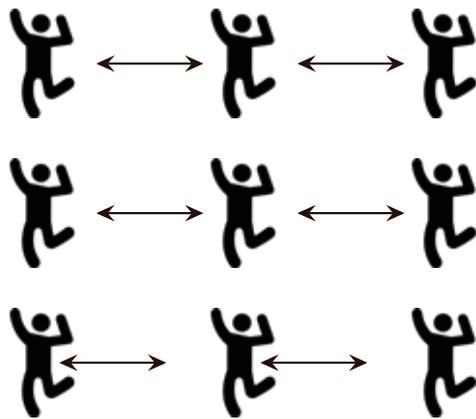




## PROCOLO BAILOTERAPIA

El espacio dispuesto para esta actividad deberá disponer de adecuada ventilación y la distancia entre participantes será superior a 3mts.

### TARIMA



1. No acudir al club si se siente enferma/o o presenta síntomas compatibles con la infección por SARS-COV2.
2. Disponer de bolsas cerradas para guardar su mascarilla personal durante el entrenamiento.
3. Llevar toallas de uso personal.
4. Evitar el contacto físico con otras/os participantes de la actividad.
5. No compartir botellas o bebidas, cada participante deberá disponer de su botella de uso personal.
6. La distancia de 3mts será respetada en todo momento.
7. Evitar tocarse los ojos, boca y nariz en todo momento.

8. Cubrirse la nariz y la boca cuando estornude con el pliegue del codo
9. Estricta higiene de manos antes y después de la actividad con solución alcohólica al 70% o alcohol gel.
10. Estricta distancia social después de la actividad física.
11. Evitar el diálogo durante la actividad, el entrenador deberá mantenerse a una distancia superior a 5 mts ( se recomienda esta distancia por el alcance de fómites con carga viral de SARS-COV2)
12. De preferencia usar audios o videos para impartir instrucciones por parte del entrenador, o en su defecto este deberá controlar sus instrucciones para evitar la expulsión de partículas contagiosas.





## PROTOCOLO ALIMENTOS Y BEBIDAS

1) Desinfectar el calzado

2) Aumento de la frecuencia de lavado de manos con una duración mínima de cuarenta (40) segundos en cada lavada, y desinfección de las mismas.

¿Cuándo me desinfecto las manos?

- Al ingreso de las áreas de preparación de los alimentos;
- Después de ir al baño;
- Después de toser o estornudar;
- Después de manipular dinero;
- Después de cargar cajas u objetos sucios;
- Después de recoger o manejar desechos;
- Antes y después de usar mascarilla;
- Antes y después de la recepción de producto;
- Cada vez que sus manos se ensucien por alguna actividad.

3) Desinfectar objetos personales como: celular, gafas, lentes, etc. Utilizar de manera imprescindible mascarilla.

4) La mascarilla debe cubrir boca y nariz y se debe desechar depositándola en el recipiente dispuesto para el manejo de residuos sólidos.

5) Los guantes deberán utilizarse cuando la actividad lo amerite. En caso que el uso sea necesario se recomienda que éstos sean desechables de forma diaria y se encuentren en buen estado (una vez usados se deben desechar en un recipiente dispuesto para el manejo de desechos sólidos y realizar lavado de manos).

6) Colocarse el uniforme de trabajo limpio y en buen estado antes de iniciar sus labores.

- 7) Mantener una aplicación constante de alcohol o alcohol gel, sobre todo al contacto de objetos.
- 8) Mantener el distanciamiento social entre el personal de trabajo, así como con el socio de al menos 2 metros.
- 9) Deberán tomar las medidas de precaución en cuanto al manejo de dinero, prefiriendo medios de pagos electrónicos (transferencias bancarias, tarjetas de débito o crédito, etc.). Evitar el pago de dinero en efectivo.
- 10) Esferos de uso personal y desinfectarlos con mayor frecuencia. Se recomienda mantener un esfero para uso exclusivo de clientes, el cual deberá ser desinfectado después de cada uso





J A C  
A R ▲  
N D A  
C L U B

Av. Acacias s/n y Av. Jacarandá - Cumbayá  
2893-903 / 6008-323 ext: 101 / 104 / 107  
info@Clubjacaranda.com

