

Lineamientos de la Fase III para los gimnasios y centros de acondicionamiento físico

Acerca de estos lineamientos

En la Fase III, los gimnasios y centros de acondicionamiento físico podrán continuar operando de acuerdo con estos lineamientos y con los lineamientos comerciales generales que se encuentran en la página web de la reapertura de Rhode Island, [ReopeningRI.com](https://reopeningri.com), y también deberán operar de acuerdo con las regulaciones del Departamento de Salud de Rhode Island (RIDOH, por sus siglas en inglés), [Actividades seguras por parte de las entidades cubiertas durante la emergencia del COVID-19](#) (216-RICR-50-15-7). Si usted tiene alguna pregunta sobre estos lineamientos, comuníquese con el Departamento de Regulación Comercial (DBR, por sus siglas en inglés), bien sea a través del formulario que se encuentra en la página web <https://dbr.ri.gov/questioncomplaints/>, o llamando al número telefónico 401.889.5550.

Estos lineamientos están diseñados para reducir el riesgo de que los clientes, empleados y todos los habitantes de Rhode Island desarrollen la enfermedad COVID-19. A la luz de la pandemia del COVID-19, estos lineamientos deberán seguirse al pie de la letra. Es importante tener en cuenta que estos lineamientos permanecerán vigentes durante el período de la pandemia del COVID-19, pudiendo actualizarse según sea necesario, y que las medidas se relajarán cuando sea seguro hacerlo.

Operaciones de la Fase III

Durante la Fase III del plan de reapertura de Rhode Island, los gimnasios y centros de acondicionamiento físico continuarán funcionando con restricciones implementadas para proteger la salud y la seguridad públicas.

Todos los gimnasios y centros de acondicionamiento físico:

- En la Fase III no se permiten las actividades donde no sea posible mantener el distanciamiento físico de manera fácil, continua y medible, a excepción de lo estipulado en la sección “Actividades de contacto cercano”, que se encuentra a continuación.
- Se recomienda encarecidamente que los miembros y participantes hagan reservaciones con anticipación para inscribirse en las clases o sesiones de entrenamiento (es decir, no se recomienda presentarse en persona sin haber hecho una reservación). Se sugiere que los negocios desarrollen un sistema digital o telefónico que permita a los clientes programar sus citas con anticipación.
 - Los gimnasios también pueden considerar implementar una estación de reservaciones al aire libre para atender a los clientes que no tengan cita previa. La estación de reservaciones al aire libre podría constar de los siguientes elementos: una barrera de plexiglás (o un material similar) que separe a los clientes sin cita previa del personal del negocio; un espacio demarcado cada 6 pies (2 metros) para que hagan fila los clientes

sin cita previa; limitar las filas a 10 individuos a la vez; y contar con personal del negocio organizando las filas, para garantizar que los clientes sin cita previa cumplan con los requisitos de distanciamiento físico.

- Se requiere recopilar la información de seguimiento de contactos (nombre y número telefónico), tanto para los empleados como para las personas que asisten al gimnasio, bien sea antes o al ingresar al gimnasio o centro de acondicionamiento físico.
- Los negocios deberán evaluar a todos los participantes al llegar al gimnasio o centro de acondicionamiento físico, tanto empleados como visitantes y clientes. Se recomienda que los negocios realicen dichas evaluaciones de manera verbal. Los negocios también pueden considerar el uso de un formulario o un software de admisión de clientes, tal como una aplicación de teléfono inteligente, para llevar a cabo tales evaluaciones. Se permite realizar la evaluación de manera electrónica o telefónica al momento de hacer la reservación para la clase, y la información deberá volverse a confirmar en el punto de entrada al gimnasio. En la página web de la reapertura de Rhode Island, [ReopeningRI.com](https://reopeningri.com), se encuentra una [herramienta de evaluación](#) que se puede utilizar para este fin.
- Todas las áreas comunes, tales como áreas de espera, vestíbulos y vestuarios, podrán abrir a una capacidad de 1 persona por cada 100 pies cuadrados (aprox. 9 metros cuadrados) de espacio. Estas áreas deberán tener un cronograma de limpieza establecido por escrito, y deberán contar con materiales adecuados de limpieza y desinfección.
- No está permitido el uso de duchas comunitarias. El gimnasio o centro de acondicionamiento físico deberá publicar claramente que dichas instalaciones comunitarias permanecerán cerradas hasta nuevo aviso. Se permitirá utilizar las duchas de uso individual solamente cuando las mismas se desinfecten entre un uso y otro.
- Tanto las piscinas como los jacuzzis, saunas y baños de vapor, podrán funcionar y utilizarse de acuerdo con las regulaciones aplicables emitidas por el Departamento de Salud de Rhode Island.
- Se prefieren las actividades al aire libre, y se recomienda abrir las ventanas o las puertas siempre que sea posible, para mejorar la ventilación en los espacios interiores. No se recomienda usar más el sistema de aire acondicionado (HVAC) si no se puede introducir un flujo de aire exterior.
- Los gimnasios y centros de acondicionamiento físico deberían considerar la implementación de “turnos” de ejercicio, de manera que las personas se inscriban para hacer ejercicio durante los horarios designados. Se recomienda encarecidamente crear cohortes que sean constantes (es decir, un mismo grupo de personas que siempre hagan ejercicio juntas).
- Debe establecerse un tiempo adecuado entre las clases o sesiones (por ejemplo, de 30 minutos) para limpiar a fondo los equipos y el espacio donde se hace ejercicio. La limpieza deberá realizarse de acuerdo con los lineamientos de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés).
- No se permite el contacto mutuo con los equipos si éstos no se desinfectan exhaustivamente entre un uso y otro. Los equipos compartidos (incluso las máquinas de pesas, las pesas libres y otros equipos) deberán limpiarse entre cada uso individual por parte de los clientes. Si no es práctico realizar dichas actividades de limpieza de manera frecuente y cuidadosa (es decir, si el personal no es capaz de garantizar y monitorear la desinfección entre un usuario y otro), el gimnasio o centro de acondicionamiento físico podría tener que cerrar las áreas de

entrenamiento con pesas o evitar el uso de dichos equipos. Alternativamente, las personas pueden proporcionar y usar sus propios equipos personales (tales como sus propias pesas, colchoneta de yoga, cuerda para saltar, etc.).

- Se requiere proporcionar desinfectante para las manos que contenga al menos 60% de alcohol para que las personas se desinfecten las manos, así como toallitas desechables para que los usuarios limpien los equipos antes y después de usarlos.
- Las superficies de alto contacto y los objetos compartidos deberán limpiarse de acuerdo con el documento de lineamientos generales para negocios y organizaciones, el cual se encuentra disponible en la página web de la reapertura de Rhode Island: www.ReopeningRI.com.
- Se recomienda encarecidamente que los gimnasios y centros de acondicionamiento físico mantengan horarios exclusivos para las poblaciones vulnerables (o que de alguna otra manera proporcionen adaptaciones para dichas poblaciones).
- No se permite usar los bebederos ni las estaciones para llenar de agua los recipientes.
- Las personas deben mantener en todo momento un distanciamiento físico de 6 pies (2 metros) de los demás. Los equipos de hacer ejercicio, incluso los cardiovasculares, se deben encontrar al menos a 6 pies (2 metros) de separación, aunque es preferible mantener una distancia mayor, por ejemplo, de 14 pies (4.5 metros). Si no se pueden mover las máquinas de hacer ejercicio para separarlas al menos 6 pies (2 metros), entonces deberán mantenerse bloqueadas (por ejemplo, usando cualquier otro equipo bloqueado, y evitando que se usen, colocando cinta o mediante algún otro método), a fin de garantizar que los clientes puedan mantener un distanciamiento físico mínimo de 6 pies (2 metros).
- Se requiere colocar demarcaciones en las áreas de entrenamiento indicando un distanciamiento físico de 6 pies (2 metros) entre los equipos y los pasillos (y preferiblemente, que los pasillos sean unidireccionales).
- Se recomienda encarecidamente que los clientes traigan sus propios equipos siempre que sea posible (tales como sus propias pesas, colchonetas de yoga o cuerda para saltar).

Clases de acondicionamiento físico para grupos pequeños (por ejemplo, clases de yoga, *cross-fit* y *spinning*):

- Se recomienda encarecidamente crear cohortes que permanezcan constantes (es decir, un mismo grupo de personas que siempre asisten juntas a la misma clase), de modo que los asistentes no compartan con personas diferentes en cada clase.
- En el entorno de una clase, la capacidad estará limitada al número de personas que puedan mantener en todo momento el distanciamiento físico, o 14 pies (4.5 metros) de distancia si no tienen puesta una cubierta facial, en el espacio donde se lleva a cabo la clase. Deberán cumplirse siempre los requisitos de distanciamiento físico. Cuanto más pequeño sea el tamaño del grupo, menor será el riesgo.
- Los instructores deberán cumplir con los lineamientos de distanciamiento físico durante la totalidad de la clase.

Entornos de gimnasios abiertos y no estructurados:

- La capacidad estará limitada a 1 persona por cada 100 pies cuadrados (aprox. 9 metros cuadrados).
- Se recomienda que los negocios designen miembros del personal para llevar a cabo la

desinfección, limpieza y supervisión del entorno durante cada turno, concentrándose principalmente en los objetos de alto contacto.

Actividades de contacto cercano:

- Se recuerda a los negocios y participantes que cualquier actividad en la cual se lleve a cabo un contacto sostenido implica un mayor riesgo de transmisión del COVID-19 que las actividades en las cuales es posible mantener el distanciamiento físico.
- Las personas que participan en actividades de contacto cercano (tales como jugar fútbol, baloncesto o fútbol americano) deberán enfocarse en las prácticas y los ejercicios. Los deportes de contacto cercano incluyen todos aquellos deportes o actividades donde es difícil mantener de forma constante un distanciamiento físico de al menos 6 pies (2 metros). Las personas que participen en deportes de contacto cercano no deberían participar en juegos con equipos del estado ni con equipos de ningún otro estado.
- En aquellos entornos donde el contacto cercano forma parte fundamental de la actividad (tales como baile de salón, boxeo o jiu-jitsu), se recomienda que los gimnasios o centros de acondicionamiento físico establezcan, dentro de lo posible, parejas consistentes de compañeros que siempre entrenen juntos durante la Fase III. En cualquier caso, los compañeros de entrenamiento no deberán cambiar durante un mismo día, y siempre deberán usar cubiertas faciales durante todo el contacto y la actividad.

Acondicionamiento físico al aire libre:

- Se permite y recomienda encarecidamente la actividad física que se lleve a cabo al aire libre, durante la cual se pueda garantizar el distanciamiento físico.
- Para los ejercicios en grupo al aire libre, la capacidad estará limitada a 1 persona por cada 100 pies cuadrados (aprox. 9 metros cuadrados). Se deberán seguir todos los lineamientos de distanciamiento físico.

Deportes para jóvenes y adultos: Los deportes para jóvenes y adultos deberán seguir los lineamientos de “Deportes para jóvenes y adultos” (*Youth & Adult Sport*) que se encuentran disponibles en la página web de la reapertura de Rhode Island: www.ReopeningRI.com

Uso de mascarillas o cubiertas faciales durante las actividades físicas:

- Se requiere el uso de mascarillas o cubiertas faciales en estos entornos (tanto a puerta cerrada como al aire libre), de acuerdo con las regulaciones del RIDOH, las cuales indican que se deberá usar una mascarilla o cubierta facial, a menos que se pueda mantener de una manera fácil y continua el distanciamiento físico de 6 pies (2 metros). Sin embargo, si los clientes realizan actividades más vigorosas de acondicionamiento físico sin usar mascarillas o cubiertas faciales, deberá aumentarse el distanciamiento físico entre los clientes a 14 pies (4.5 metros), ya que las gotitas respiratorias pueden trasladarse a distancias aún mayores durante las actividades más vigorosas.
 - Si un gimnasio o centro de acondicionamiento físico instala barreras sólidas, no porosas (por ejemplo, hechas de plexiglás o de un material similar) para separar a las personas que hacen ejercicio, y con tal de que dichas barreras sean más altas que los usuarios, podrá reducirse la distancia entre las personas que realizan actividades más vigorosas sin usar mascarillas o cubiertas faciales.
- Al hacer ejercicio con una mascarilla o cubierta facial puesta, se debe tener en cuenta que hay

disponibles en el mercado cubiertas faciales hechas de materiales transpirables que absorben la humedad (como el polipropileno o el poliéster). Un ejemplo común son las cubiertas faciales tubulares (“buff”), las cuales están fabricadas con telas finas y sintéticas diseñadas para reducir la acumulación de calor. La industria del acondicionamiento físico ha brindado lineamientos en cuanto al tema de los materiales para las cubiertas faciales cuando se usan para hacer ejercicio:

- Asociación Americana de Corredores de Senderos: <https://trailrunner.com/trail-news/tra-member-leslie-jordan-inc-unveils-face-masks-and-race-wraps/>
- Informes del Consumidor: <https://www.consumerreports.org/coronavirus/how-to-choose-and-wear-a-mask-during-the-coronavirus-pandemic/>
- Noticias de Química e Ingeniería: <https://cen.acs.org/biological-chemistry/infectious-disease/best-material-homemade-coronavirus-face/98/web/2020/04>

Servicios misceláneos: Los servicios misceláneos adicionales que podrían ofrecer algunos gimnasios y centros de acondicionamiento físico (tales como masajes, ventas al detal o servicios de alimentos) deberán cumplir con los lineamientos adecuados específicos para cada uno de estos tipos de entornos, los cuales se encuentran disponibles en la página web de la reapertura de Rhode Island, www.ReopeningRI.com