



DIRECTIVA OBLIGATORIA PARA GIMNASIOS Y CENTROS DE FITNESS

Por favor, confirme que la Orden del Estado permite abrir a su establecimiento. Si hay alguna diferencia entre la Orden del Condado local y la Orden del Estado, se debe seguir la orden más restrictiva. Además de esta directiva obligatoria, el Estado también tiene una guía específica para ciertos establecimientos que debe seguirse igualmente.

Puede encontrar información sobre la Orden del Estado y la guía del Estado en [covid19.ca.gov](https://www.cdph.ca.gov).

Fecha de emisión: 14 de julio de 2020

El 13 de julio de 2020, la Oficial de Salud del Estado ordenó el cierre de todas las actividades en los espacios interiores de gimnasios y centros de fitness en el Condado de Santa Clara (a partir del 15 de julio de 2020). Puede consultar la Orden de la Oficial de Salud Pública para todo el Estado [aquí](https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf) (<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/CDPH%20Document%20Library/COVID-19/SHO%20Order%20Dimming%20Entire%20State%207-13-2020.pdf>). En consecuencia, está prohibido que esas empresas funcionen en interiores.

Todas las actividades al aire libre están sujetas a los requisitos obligatorios de esta Directiva.

Si bien los gimnasios y los centros de fitness prestan servicios importantes que ayudan a las personas a mantener su bienestar físico y emocional, también pueden presentar riesgos significativos para la salud pública debido a la pandemia de COVID-19. Las actividades en gimnasios y centros de fitness a menudo conllevan una respiración intensa y el uso en común de equipos de contacto frecuente en espacios interiores, por lo que deben tomar precauciones adicionales para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 entre los clientes y el personal. Se urge a trasladar las actividades y los equipamientos de gimnasios y centros de fitness al aire libre siempre que sea posible; los estudios actuales señalan que hay mucho menor riesgo de transmisión de COVID-19 al aire libre.

En esta Directiva se explica cómo se permite funcionar a gimnasios y centros de fitness. **Esta Directiva es obligatoria y su incumplimiento constituye una infracción de la Orden de la**

Oficial de Salud emitida el 2 de julio de 2020 (la "Orden"). Debe usted cumplir la Orden y todos los requisitos de esta Directiva.

La Orden emitida el 2 de julio

La Orden impone varias restricciones a todas las empresas y actividades para garantizar que el Condado se mantenga lo más seguro posible, incluidas, entre otras, las siguientes:

- **El Protocolo de Distanciamiento Social:** todas las empresas deben completar y presentar al Condado la versión más reciente del Protocolo de Distanciamiento Social utilizando el formulario en línea, disponible [aquí](#). El Protocolo se envía bajo pena de perjurio, lo que significa que todo lo escrito en el formulario debe ser veraz y preciso al leal saber y entender del firmante, y el envío de información falsa es un delito. El Protocolo debe distribuirse a todos los trabajadores, y debe ser accesible a todos los funcionarios encargados de hacer cumplir la Orden. Las empresas son responsables de garantizar que los trabajadores entiendan y estén capacitados sobre los requisitos del Protocolo en un idioma que entiendan.
- **Letreros:** todas las empresas deben imprimir (1) un letrero PREPARADOS PARA COVID-19 actualizado y (2) una Hoja Informativa para Visitantes sobre el Protocolo de Distanciamiento Social, y exponer ambos de forma prominente en todas las entradas del establecimiento. Dicho material estará disponible para imprimir una vez que se envíe el Protocolo de Distanciamiento Social por Internet.
- **Cubre bocas:** todas las personas que se encuentren en un establecimiento o sitio de trabajo comercial deben usar cubrebocas en todo momento (excepto los niños muy pequeños, personas para quienes los cubrebocas son médicamente desaconsejables, o para la comunicación con personas con discapacidad auditiva). **Debe usarse cubrebocas incluso mientras se hace ejercicio.** Si una persona se siente incómoda o tiene dificultades para respirar mientras hace ejercicio con cubrebocas, debe detener inmediatamente su actividad.
- **Limitación de densidad:** todas las empresas deben limitar el número de personas presentes en el establecimiento simultáneamente. Para los miembros del personal, el límite es de 1 persona por cada 250 pies cuadrados brutos de espacio de espacio interior del establecimiento (esto significa espacio total, incluidas las áreas abiertas solo para el personal, p. ej. espacios de almacenamiento). Para los clientes, el límite es de 1 persona por cada 150 pies cuadrados de espacio interior abierto al público. Los requisitos de densidad indican a las empresas cuántas personas (personal o clientes) pueden dejar entrar antes de que deba salir otra persona. Los menores de 12 años que acompañen a un padre o tutor no cuentan para el límite, pero todos los mayores de 12 años sí lo hacen.

Consulte la [Orden](#) y la [página de preguntas frecuentes](#) para obtener más detalles.

Además de estos requisitos generales aplicables a todas las empresas bajo la Orden, todos los gimnasios y centros de fitness deben cumplir las siguientes directivas.

Servicios y áreas que deben permanecer cerrados

Los siguientes servicios y áreas deben **permanecer cerrados**:

- Piscinas cubiertas (las piscinas al aire libre pueden funcionar pero deben cumplir con la **Directiva de la Oficial de Salud para Piscinas al Aire Libre**)
- Spas, saunas y baños de vapor
- Duchas
- Vestuarios (nota: los vestuarios solo pueden abrir para permitir el acceso a las áreas de baño; los casilleros, los bancos y otros elementos de los vestuarios deben estar cerrados)
- Surtidores de agua (nota: se permiten estaciones de recarga de agua sin contacto)
- Máquinas dispensadoras automáticas
- Asientos, salas de espera y áreas de descanso
- Microondas, dispensadores de agua caliente/refrigerada y cualquier otro equipo similar en las áreas del personal

Los servicios y áreas cerrados deben ser inaccesibles para los clientes: cierre las puertas de esa zona o use cinta u otras barreras para bloquearla. A la entrada de cada área cerrada y para cada servicio cerrado (casilleros, bancos), se debe poner un letrero que indique a los clientes que está prohibido el acceso.

Procedimientos de Reserva y Registro ("Check-in")

Los gimnasios y centros de fitness deben seguir estos pasos para reducir el riesgo de transmisión de COVID-19 cuando los clientes ingresen en sus locales:

- Implemente un sistema de reservas en el que los clientes se registren para hacer ejercicio durante períodos de tiempo específicos. Esto evitará aglomeraciones en la entrada y garantizará que solo haya la cantidad de personas permitida en el establecimiento al mismo tiempo.
- Asegúrese de que todos usen cubrebocas antes de permitirles ingresar en el establecimiento.
- Examine verbalmente a todos los clientes y otros visitantes cuando ingresen en el

establecimiento. (Este examen debe hacerse además del examen de empleados requerido por el Protocolo de Distanciamiento Social).

- Los gimnasios y centros de fitness deben preguntar a todas las personas que ingresen en el establecimiento si:
 - dieron positivo por COVID-19 en los últimos 14 días;
 - tuvieron contacto cercano con una persona que dio positivo por COVID-19 en los últimos 14 días;
 - tienen fiebre o la han tenido recientemente;
 - tienen o han tenido recientemente otros síntomas de COVID-19, como tos, falta de aliento, dolores musculares, corporales, de cabeza o de garganta, náuseas, vómitos, diarrea, cansancio, escalofríos, confusión o pérdida del gusto u olfato.
- Si una persona responde "sí" a **cualquiera** de estas preguntas, el gimnasio o centro de fitness no debe permitirle ingresar al establecimiento. La persona debe ser enviada a casa y recibir instrucciones de comunicarse con su proveedor de atención médica.
- Si es posible, equipe el área de recepción con plexiglás u otras barreras impermeables.

Se prohíbe el ejercicio cardiovascular o aeróbico en interiores

Se prohíben las actividades o clases en interiores que conlleven ejercicio cardiovascular o aeróbico. El ejercicio cardiovascular o aeróbico incluye el uso de cintas de correr, máquinas elípticas, bicicletas estáticas y otro equipo similar si se usa de manera que produzca una respiración pesada o una frecuencia cardíaca elevada. También incluye ejercicios de calistenia, bailes u otras actividades en espacios cerrados que produzcan respiración agitada y un ritmo cardíaco elevado, durante los cuales es probable que los participantes tiendan a quitarse la máscara. Estas actividades solo pueden realizarse al aire libre.

Ofrezca actividades y servicios al aire libre tanto como sea posible

Se anima a los operadores de gimnasios y centros de fitness a maximizar la cantidad de servicios que ofrecen al aire libre, ya que el riesgo de transmisión de COVID-19 es significativamente menor en el exterior.

- Por ejemplo, un entrenador personal que ofrezca a un cliente servicios que conlleven pesas pequeñas, cardio y otras actividades debe proporcionar esos servicios de entrenamiento al aire libre si es posible.

Medidas de distanciamiento social

Los gimnasios y centros de fitness deben garantizar que todos en sus locales mantengan siempre al menos 6 pies de distancia social con todas las personas con las que no convivan. Para lograr este distanciamiento, los gimnasios y centros de fitness deben:

- Reducir la cantidad de equipo disponible para su uso de modo que ninguna pieza del equipo disponible esté a menos de 6 pies de cualquier otra pieza de equipo disponible.
 - Por ejemplo, esto puede requerir el bloqueo de una de cada dos máquinas de pesas o equipos móviles para que estén más espaciados.
- Las piezas de equipo que se muevan durante su uso (como trineos de peso o llantas para voltear) deben tener suficiente espacio reservado a su alrededor para que cualquier cliente que las use esté siempre a un mínimo de 6 pies de distancia de los otros clientes.
- Para áreas de uso del suelo tales como zonas de entrenamiento abdominal, de peso libre y astroturf, reserve zonas separadas para que las use cada cliente individual en sus ejercicios. Cada zona debe estar separada de las otras al menos a 6 pies en todas las direcciones (de adelante hacia atrás y de lado a lado).
 - Las zonas se pueden designar con marcas en el suelo, barreras o letreros que indiquen a los clientes dónde está cada una.
- Poner letreros por todo el local para recordar a los clientes que deben mantenerse siempre a un mínimo de 6 pies de distancia de todas las personas con las que no compartan vivienda.
- Si es posible, ofrecer opciones de fitness a distancia en plataformas virtuales para reducir la cantidad de clientes que utilizan el establecimiento en persona.

Medidas de desinfección

Los gimnasios y centros de fitness deben implementar las siguientes medidas de desinfección para minimizar el riesgo de transmisión dentro del local:

- Desinfecte periódicamente todas las áreas y superficies de contacto frecuente (como perillas de puerta, manijas, rieles, interruptores de luz, baños, estaciones de desinfección, baños, lavabos, retretes, bancos, área de recepción, teclados, computadoras, teléfonos y equipamientos de fitness), siguiendo las [guías de los CDC](#).
 - Los desinfectantes utilizados para cumplir esta directiva deben ser eficaces contra COVID-19. Los CDC han proporcionado una lista de desinfectantes efectivos [aquí](#).

- Asegúrese de que el personal tenga suficiente ventilación (flujo de aire) en las áreas donde está desinfectando. Si están limpiando en un baño u otro espacio pequeño, asegúrese de que las puertas y ventanas estén abiertas.
- Si es necesario, cambie las horas de trabajo para garantizar que haya tiempo para desinfectar de forma periódica y exhaustiva.
- Ponga a disposición de los clientes (no solo los miembros del personal) rociadores desinfectantes y toallitas en las estaciones de saneamiento de todo el establecimiento. Asimismo, ponga letreros para indicar a los clientes que deben rociar y limpiar sus estaciones y equipos antes y después de usarlos.
- Además de poner desinfectante de manos para los clientes por todo el local (como exige el Protocolo de Distanciamiento Social), ponga letreros para indicar a los clientes que deben usar desinfectante de manos o lavarse las manos (con agua y jabón, al menos 20 segundos) antes y después de usar cualquier equipamiento.
- Implemente un registro de entrada y salida para el uso por los clientes de objetos pequeños y accesorios (como bandas de ejercicio, cuerdas, colchonetas o rodillos de espuma). Cree un proceso para limpiar y desinfectar esos objetos tras cada uso.
- Para material de mayores dimensiones, como las máquinas de pesas, haga que cada cliente desinfecte y limpie el equipo después de usarlo o, si el cliente no puede o no desea hacerlo, proporcione etiquetas "por favor, limpiar" para que puedan ponerlas en el equipo cuando terminen de usarlo. Esas etiquetas alertarán al personal de que el equipo debe desinfectarse antes de que el próximo cliente pueda usarlo.

Clases de fitness para grupos

Solo pueden impartirse clases de fitness para grupos en espacios cerrados si se cumplen todos los siguientes requisitos. Las clases de fitness para grupos al aire libre pueden continuar si también siguen la Directiva Obligatoria para Reuniones de la Oficial de Salud.

- La clase no incluye ningún ejercicio cardiovascular o aeróbico.
- El instructor y todos los participantes usan cubrebocas en todo momento.
- La asistencia a clase en un área interior de ejercicios en grupo debe limitarse a 1 instructor / miembro del personal por cada 250 pies cuadrados y 1 cliente por cada 150 pies cuadrados del área de ejercicios en grupo.
- Deben ponerse marcadores en el suelo para señalar la zona de ejercicio personal de cada cliente. Cada zona debe estar espaciada para que todos los clientes estén al menos a 6 pies de distancia de todos los demás clientes y del instructor/miembro del personal en

todo momento. Los clientes deben permanecer dentro de su zona de ejercicio personal durante la clase. Los clientes no pueden rotar entre zonas o diferentes estaciones, y no se puede compartir ningún equipo entre los clientes.

- Los clientes deben registrarse previamente a través de una plataforma en línea u otra plataforma sin contacto, si es posible.
- Todo el equipo de la clase, así como el área de ejercicios en grupo (si está en un espacio interior), debe desinfectarse antes y después de cada clase.
- Las puertas y ventanas a las áreas interiores de fitness en grupo deben dejarse abiertas si es seguro hacerlo.
- Las clases deben escalonarse para que haya al menos 15 minutos entre clases a fin de permitir la desinfección completa y evitar aglomeraciones cuando los participantes entren y salgan del área.
- Se debe pedir a los participantes que lleguen al área de ejercicios en grupo no más de 5 minutos antes de la hora de inicio de su clase. Cuando termine la clase, el instructor debe despedir a los participantes del área de ejercicios en grupo en pequeños grupos para evitar aglomeraciones en las salidas.
- Los instructores deben maximizar las indicaciones/instrucción/correcciones verbales. Los instructores solo pueden tocar a los participantes cuando sea absolutamente necesario por razones de seguridad, por ejemplo para evitar que un participante se caiga y se lastime. (Nota: este requisito se aplica tanto a los entrenadores personales como a los instructores de fitness en grupo).

Deportes y actividades recreativas de contacto

No se permiten actividades deportivas ni recreativas que impliquen contacto entre los participantes. No obstante, si los participantes pueden participar en una versión modificada de esas actividades mientras mantienen al menos 6 pies de distancia social en todo momento, se les permite hacerlo. Por ejemplo, no se permite un partido de baloncesto competitivo, pero las personas pueden tirar a canasta y realizar ejercicios mientras mantienen la distancia social.

Establecimientos de alimentación

Todo establecimiento de alimentación ubicado dentro de un gimnasio o centro de fitness (como un puesto de bebidas o bocadillos) debe seguir las reglas de la **Directiva de la Oficial de Salud para establecimientos de alimentación**. Tenga en cuenta que **no está permitido comer en espacios interiores** (pero los establecimientos de alimentación de interior pueden servir comidas para llevar o para que los clientes las consuman en un área de comedor al aire libre operada de

conformidad con la **Directiva de la Oficial de Salud para Comidas al Aire Libre, Bodegas y Salas de Degustación al Aire Libre**).

Otros pasos recomendados por la Oficial de Salud

Los siguientes pasos no son obligatorios, pero la Oficial de Salud urge a seguirlos:

- Ofrecer horas reservadas exclusivamente para clientes de 50 años o más.
- Actualizar el sistema de HVAC del establecimiento para mejorar el flujo de aire y la filtración.
- Limpiar las entradas y salidas de HVAC diariamente.
- Espaciar las reservas para entrenamientos individuales a fin de tener tiempo para desinfectar el local al final de cada una.

Manténgase informado

Para obtener respuesta a preguntas frecuentes sobre este sector y otros temas, consulte la **página de preguntas frecuentes**. **Tenga en cuenta que esta Directiva puede modificarse en el futuro.** Para obtener la información más reciente sobre la Orden de la Oficial de Salud, visite el sitio web del Departamento de Salud Pública del Condado en www.sccgov.org/coronavirus.