

GUÍAS PARA LA REAPERTURA

Gimnasios y clases de actividad física en lugares cerrados

La siguiente información tiene como finalidad ofrecer un resumen en un lenguaje sencillo sobre las reglas de reapertura en la fase verde y no reemplaza la necesidad de cumplir todas las leyes y regulaciones federales, estatales y locales.

Consulte también:

[CDC Cleaning and Disinfecting](#)

Protección necesaria



Mascarillas

- Proporcione mascarillas a los empleados.
- Pídale a los empleados y a los clientes que usen mascarillas en todo momento mientras se encuentran en las instalaciones, excepto cuando realizan actividades físicas al aire libre si pueden mantener una distancia de seis pies. Esto puede comprender clases de actividad física al aire libre o el uso de equipos de fitness al aire libre. Analice la idea de aumentar la distancia más allá de seis pies para una mayor seguridad.
- El uso de mascarillas puede limitar algunas actividades (por ejemplo, la actividad aeróbica de alta intensidad). Este requisito se ajustará según lo permita la emergencia de la COVID-19.



Barreras

- Instale barreras de plástico en la recepción para separar físicamente al personal y los clientes.



Aislamiento

- Controle todos los días a los miembros del personal para determinar si tienen síntomas e impida que se queden en las instalaciones si tienen tos, dificultad para respirar, fiebre, escalofríos, dolor muscular o pérdida del olfato o el gusto.
- Pídale a los clientes que controlen si presentan síntomas antes de ingresar en las instalaciones.
- No es necesario tomar la temperatura en las instalaciones. Si decide tomar la temperatura, use un termómetro sin contacto y no permita que nadie con una temperatura de 100.4 °F o superior permanezca en las instalaciones.
- Si un miembro del personal o un cliente contrae COVID-19 o da positivo en un análisis, las empresas y las organizaciones deben

tomar precauciones adicionales para evitar que el virus se siga propagando, tal como se describe en [Pautas para las empresas y organizaciones esenciales durante la COVID-19](#). Las precauciones necesarias comprenden llamar al PDPH al 215-685-5488 para informar casos positivos

Distancia

- Ajuste la asignación de trabajos para garantizar que los empleados mantengan una distancia de seis pies en todos sus turnos.
- Cubra los equipos o coloque una cuerda alrededor de ellos para garantizar que los clientes mantengan una distancia de seis pies.
- Coloque calcomanías en el piso u otras señales visuales para promover el distanciamiento entre los clientes.
- Si es posible, use métodos de pago sin contacto.
- Aumente la circulación del aire exterior en la mayor medida posible.



Reduzca las multitudes

- Limite la entrada a un máximo de cinco personas entre clientes y miembros del personal cada 1,000 pies cuadrados de espacio público y privado en las instalaciones.
 - Publique esta limitación temporal.
- Limite la cantidad de personas en actividades grupales (yoga, bicicletas, clases aeróbicas) a diez personas y asegúrese de que mantengan una distancia de seis pies unas con otras y con el instructor.
 - Tenga en cuenta que la actividad física más intensa parece ser más peligrosa. Para las clases más intensas: aumente la distancia entre los participantes, controle el uso de mascarillas y analice la posibilidad de realizar las clases al aire libre.



Lavado de manos

- Coloque estaciones para el lavado de manos o desinfectante para manos en la entrada y en cada sala con letreros prominentes que fomenten su uso.

- Dele al personal descansos a cada hora para lavarse las manos.



Limpieza

- Limpie las superficies de alto contacto con desinfectante al menos cada cuatro horas. Consulte las [pautas de los CDC](#) para obtener más información
- Limpie con desinfectante los equipos para hacer ejercicio después de cada uso.



Comunicación

- Informe al personal y a los clientes sobre los síntomas y la prevención de la COVID-19.
- Coloque letreros prominentes en las instalaciones para lo siguiente:
 - Exigir el uso de mascarillas por parte de todo el personal y los clientes.
 - Exigir un distanciamiento físico mínimo de seis pies.
 - Pedirles a las personas que están enfermas o que han estado en contacto con alguien con COVID-19 en los últimos catorce días que no ingresen en las instalaciones.