



# Recomanacions gimnasos, clubs esportius i centres de fisioteràpia

Les recomanacions que ha de contemplar el Pla de contenció de la transmissió de la Covid19 del vostre establiment després del confinament s'hauran d'aplicar als diferents aspectes de la vostra activitat que seguidament detalllem : els referents a les diferents dependències i equips de l'establiment, el referents als treballadors, els de l'organització del treball, els de la recepció gènere i/o material de proveïdors, els de l'entrada de clients i a l'estratègia de negoci.

Són recomanacions generals que parlen de tots els aspectes sense tenir en compte en quin fase de la desescalada ens trobem i tenen una mirada més a futur.

No queden incloses les piscines, que tindran unes recomanacions específiques quan aquestes es puguin posar en funcionament.

## On puc trobar informació sobre la Covid-19?

Ajuntament de Reus.

<https://www.reus.cat/coronavirus>

Escola Oberta de Salut

<https://eos.reus.cat>

Generalitat de Catalunya

<https://canalsalut.gencat.cat/coronavirus>

Telèfons:

**010** Ajuntament de Reus

**012** per informació general ,

**061** per assistència sanitària o si presenteu símptomes

**112** en cas d' una emergència de salut de qualsevol altre tipus

## RECOMANACIONS GENERALS

### Si s'utilitzen guants o mascaretes

Cal tenir en compte que poden ser un focus de contaminació, ja que amb l'ús van concentrant secrecions respiratòries i brutícia.

Hem de tenir especial cura en la seva manipulació i eliminació així com canviar-los amb suficient freqüència.

Informeu-vos bé de com utilitzar-los i formeu als treballadors.

! Els guants i mascaretes en un contenidor tapat

### A l'esternudar.

Tapar-se la boca i el nas amb **mocadors d'un sol ús** en esternudar i rentar-se les mans de seguida.

Si no disposem de mocadors cal fer servir la tècnica del colze.

### Si algú presenta símptomes

respiratoris o febre han de romandre a casa i no acudir al lloc de treball.

! Si es troben malament durant l'horari laboral , cal que es posin una mascareta i vagin cap a casa.

## Cal reforçar les mesures d'higiene personal

### Rentar-se les mans sovint

Incrementant la freqüència tot el que sigui necessari. Cal disposar sempre de sabó i eixugamans d'un sol us. El rentat de mans es farà amb la mateixa freqüència si es porten guants.

Com a **sistema de desinfecció addicional al rentat de mans**, es poden utilitzar desinfectants a base d'alcohol

Aquesta recomanació s'aplicarà a:

- els treballadors
- a la recepció de productes, material ... i la relació amb els proveïdors.
- els clients
- empreses contractades de manteniment i qualsevol que entri a la vostra instal·lació



sempre després d'anar al Servei i d'haver tocat alguna superfície bruta o que ens genera el dubte de que s'hagi contaminat

### Evitar la contaminació creuada

Entre els estris de treball que utilitzeu i qualsevol font de contaminació com, per exemple, diners, telèfons mòbils o altres estris. Cal fer un rentat de mans minucios cada vegada que s'hagi tocat una superfície que pugui estar contaminada.

Aquesta recomanació s'aplicarà a:

- els treballadors
- a la recepció de productes, material ... i la relació amb els proveïdors.
- els clients
- empreses contractades de manteniment i qualsevol que entri a la vostra instal·lació



Encara que portis guants s'ha de fer el mateix rentat de mans minucios.

## Cal aplicar mesures extremes de neteja i desinfecció

### Atenció a la prevenció de la legionel·la !

El titulars dels gimnasos i Centres esportius que han tancat durant aquest període de confinament i no han fet cap tipus de manteniment de les seves instal·lacions, hauran d'aplicar ara les especificacions que la normativa de prevenció de legionel·la té previstes per aquestes situacions pel que fa a les instal·lacions d'aigua sanitària i d'hidromassatge, tan si són d'alt com de baix risc..



Cal que tot quedi registrat i si s'escau fer anàlisi de control

Caldrà organitzar amb suficient antelació la neteja i desinfecció del circuit d'ACS i hidromassatges seguint el procediment descrit a l'annex 3.B i 5 del RD 865/2003 sobre prevenció i control de la legionel·losi.

## Extremar i incrementar la freqüència de la neteja i desinfecció

A tot l'establiment. L'increment de la freqüència d'aquestes mesures sempre va lligat a l'ús de cada estança i material etc...

**Ens hem d'informar bé sobre les concentracions de desinfectants a aplicar!**  
**Consulteu l'última ordre del [BOE dl 9/05/2020](#)**

**Sempre primer netejar i després desinfectar.**

Aquelles activitats que us feu la neteja vosaltres mateixos, només podreu utilitzar desinfectants amb acció viricida recomanats per a ús no professional. Si en algun moment voleu requerir una desinfecció professional aquestes empreses disposen del coneixement per aplicar un ventall més ampli de desinfectants i han de disposar de Registre.

### **Protocols:**

\* **Protocols d'entrada** : desinfecció de mans i eliminació de sistemes manuals d'entrada són obligatoris, desinfecció de sabates són recomanacions. A les sales d'espera quan els clients han marxat cal repassar els seients ...

**Protocol per àrees de treball si l'activitat les té diferenciades** ; sala de gimnàs, piscina, sala d'spa, vestidors, dutxes, taquilles, serveis higiènics, sala de rehabilitació, cabina de fisioteràpia ..

**Protocol per estris i/o aparells** de gimnàstica, antilliscants, bancs ... lliteres de treball del fisioterapeuta, material de rehabilitació...

**Protocol d'elements estructurals comuns** : els poms de les portes, baranes, taules, cadires... i en general tots aquelles superfícies que puguin entrar en contacte directe amb el client.

Aquesta recomanació s'aplicarà a :

- a l'estructura, equips i estris de l'establiment
- als serveis higiènics

## Altres mesures de contenció:

**Ens hem d'informar bé de com aconseguir una bona ventilació!**

Hem de realitzar una ventilació adequada dels espais de treball i d'altres espais d'accés lliure per al públic.

A les diferents estances de l'establiment sobretot a despatxos petits i vestuaris:

**! Donar prioritat a la ventilació natural.** Mirant d'establir corrents entre portes i finestres. A poder ser ventilar una estona abans i després de fer les activitats.

**! Si no és possible la ventilació natural** cal recórrer a la ventilació forçada, i es recomana engegar-la dos hores abans de començar l'activitat i tancar-la 1h després d'acabar l'activitat i si es pot, és millor mantenir la ventilació engegada tot el dia, amb taxes de renovació d'aire més baixes quan no hi hagi persones.

**! Les sales o estances que utilitzin persones vulnerables** hauran d'ampliar la taxa d'aire exterior, que per als espais públics es recomana que sigui de 12,5 l/s-persona, a una taxa de 20 l/s-persona, que és la necessària per a llars d'infants, laboratoris, hospitals i clíniques.

**! Es recomana rebaixar el confort tèrmic** per mantenir la ventilació i mantenir la humitat relativa entre el 40 i el 60%.

Aquells establiments que tenen sistemes tèrmics descentralitzats com ara **fan-coil, splits o petits equips autònoms, els recordem que no ventilen i que només recirculen l'aire interior escalfant-lo o refredant-lo** i cal seguir aquestes recomanacions:

- Caldrà sempre prioritzar la ventilació natural a engegar aquests tipus d'aparells i només engegar-los quan les condicions de temperatura ho facin necessari evitant que es produeixin corrents d'aire.
- De forma habitual aquests aparells es netegen molt poc i en molts casos estan col·locats en lloc de difícil accés, tenen filtres que no retenen els virus.
- Es recomana una neteja i desinfecció diària de les superfícies externes dels equips (superfície d'impulsió i retorn) amb els productes habituals de neteja i desinfecció de superfícies, mitjançant baieta, i setmanalment es desinfectarà el filtre fent-ho al final de la jornada per ser col·locat l'endemà.

*\* Els titulars d'instal·lacions de més complexitat poseu-vos en contacte amb el vostre instal·lador i consulteu les recomanacions del Departament de Salut de la Generalitat.*

- als serveis higiènics

Els lavabos han d'estar ben ventilats. Si tenen extracció forçada d'aire ha de ser ininterrompuda, els 7 dies de la setmana les 24 hores.

Per evitar la transmissió fecal-oral del virus, abans de la descàrrega de l'aigua en els inodors cal que la tapa estigui tancada.

Utilitzar urinaris és menys recomanable, així com els eixugamans d'aire.

Cal revisar diàriament que els sifons dels inodors, de les piques i el desguàs del terra estiguin plens d'aigua.



## Mantenir una distància prudencial entre les persones,

Entre les persones, tant amb clients com amb la resta de treballadors i proveïdors de entre **1 i 2 metres**.

Aquesta recomanació s'aplicarà a :

- els treballadors

Si l'aplicació d'aquesta recomanació resulta complicada caldrà aplicar EPIS, o considerar algunes alternatives aplicables o no , com per exemple:

- Entrades i sortides esglaonades dels treballadors ( evitem que es trobin tots a la vegada a l'entrada, als vestidors ...)
- Dividir l'equip de treball, això minva el risc de que si hi ha un problema l'establiment hagi de tancar.
- Organitzar el treball en la mesura del possible a hores diferents .

- a la recepció de productes, material ... i la relació amb els proveïdors.

Evitar que els proveïdors entrin a l'establiment : col·locar una taula o punt de recepció que es desinfectarà després d'haver-los lliurat, fer servir el nostre bolígraf per signar l'albarà...

- els clients

L'aplicació d'aquesta recomanació pot resultar complicada però cal considerar-la ja que fent esport la probabilitat de produir aerosols és més elevada.

- Fer grups més petits i facilitar un horari més ampli pot ser una alternativa i combinar aquesta reducció amb classes on line – molt adequades per les persones de més de 65 anys- hi pot ajudar .
- Reduir l'aforament

### Reduir l'aforament

L'aplicació d'aquest punt és el que ara resulta més difícil per tornar a posar en marxa l'activitat. Fem les següents consideracions :

- La reducció de l'aforament s'anirà relaxant en funció de com vagi l'evolució de la pandèmia.
- Es pot combatre amb cita prèvia : classes individuals o de poques persones.
- Es pot combatre amb l'ampliació de torns i horaris d'apertura.
- Es pot combatre amb les classes on line.

## Mesures complementàries

- Sempre i sobretot des del vostre lloc de treball s'han d'aplicar criteris de prudència, racionalitat i tranquil·litat, i així s'ha de transmetre als vostres clients.
- Cal tenir una actitud de responsabilitat i consciència i transmetre-la en la mesura del possible des del lloc de treball.
- Cal esforçar-nos en mantenir informats i formats a tots els treballadors. Ara específicament formació de la Covid-19.
- Cal esforçar-nos en mantenir informats als usuaris de les mesures de prevenció i protecció que les autoritats sanitàries han anat elaborant – cartells que us podeu baixar de la pàgina web de l'Ajuntament-.
- Cal esforçar-nos en mantenir informats als usuaris de les mesures de neteja i desinfecció que s'apliquen a la vostra activitat – ex. registres de neteja visibles-.
- Establir un sistema de com utilitzar la sala de gimnàstica, els vestuaris , els lavabos i informar als usuaris tot vigilat que compleixen les mesures definides per al bé de tots.
- Establir un sistema de cobrament , preferentment el pagament amb tarja. Si cal utilitzar algun bolígraf , demanar que utilitzi el seu propi o oferir-li un desinfectant-lo abans i després del seu ús.
- Fer un llistat de les empreses que garanteixin el subministrament d'Epis i productes de neteja i desinfecció amb continuïtat.