

En la Universidad católica de Manizales, se implementan las medidas de bioseguridad que la ley exige para el cuidado de los empleados y usuarios del gimnasio y campus deportivo, de acuerdo con su compromiso de cuidar la vida para lo cual toma como base la resolución 1313 de 2020 y se implementa como norma fundamental para el uso del mismo.

1. OBJETIVO

Orientar en el marco de la pandemia por el coronavirus COVID-19, las medidas de bioseguridad que deberán ser adoptadas para realizar actividad física y ejercicio en el Gimnasio y Campus Deportivo (donde se realice ejercicio físico), con el fin de disminuir el riesgo de contagio durante el desarrollo de la práctica física.

2. DEFINICIONES

ACCESORIOS DE ENTRENAMIENTO: Se consideran accesorios de entrenamiento los guantes de entrenamiento, ganchos, cinturones, bandas de monitores cardiacos, entre otros.

ACTIVIDADES AEROBICA. La actividad aeróbica, denominada también actividad de resistencia, puede consistir en caminar, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda o nadar. Esta actividad mejora la función cardiorrespiratoria.

ACTIVIDAD FISICA. Cualquier movimiento corporal voluntario, repetitivo que involucra a grandes grupos musculares y que aumenta el gasto energético por encima de los niveles de reposo. Las cuatro dimensiones de la actividad física incluyen frecuencia, intensidad, duración y tipo. Los cuatro dominios en los cuales ocurre la actividad física incluyen tiempo libre o recreación, transporte, ocupacional y hogar.

ACTIVIDAD FISICA O MODERADA. En una escala a absoluta, intensidad de 3.0 a 5.9 veces superior a la actividad en estado de reposo. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física moderada suele corresponder a una puntuación de 3 a 5 en una escala de 0 a 10.

ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA. En una escala absoluta, intensidad 6,0 veces mayor o superior a la actividad en reposo para adultos, y 7,0 o más para los niños y jóvenes. En una escala adaptada a la capacidad personal de cada individuo, la actividad física vigorosa suele corresponder de 6 en adelante en una escala de 0 a 10.

ACONDICIONAMIENTO FISICO. Es un proceso planificado de sobre cargas progresivas con el propósito de alcanzar un determinado nivel de capacidad o aptitud física.

APTITUD FISICA. Es el conjunto de atributos que la persona tiene o alcanza y que se relacionan con la habilidad para llevar a cabo las actividades de la vida diaria con vigor, alerta y sin fatiga (Caspersen, 1985). También se le llama “condición física” o “fitness” e incluye 4 componentes: composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, y flexibilidad.

AISLAMIENTO. Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.

ASEPSIA. Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.

ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. Aquel que implica una práctica sistemática y de alta exigencia en la respectiva especialidad deportiva, con resultados en el contexto internacional al más alto nivel (Coldeportes, 2015).

CARGA DE ENTRENAMIENTO. Las actividades físicas y mentales que realiza el individuo encaminadas al desarrollo de capacidades, hábitos, entre otros; así como la suma de los efectos de estas actividades sobre el organismo del deportista.

CENTROS DE ENTRENAMIENTO Y ACONDICIONAMIENTO FISICO. Establecimientos cuyos servicios están orientados hacia la preparación, planeación, prescripción y mejoramiento de los componentes de la aptitud física a través la práctica de actividad física y ejercicio, en los espacios como gimnasios, box, estudios funcionales y otros, donde se realice ejercicio físico.

CONTACTO ESTRECHO. Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación, o en el área de atención de un caso de COVID-19 confirmado o probable durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS. Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético.

CONTAGIO. Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.

DURACION. (por cuanto tiempo). Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.

DESINFECCION. Destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.

DESINFECTANTE. Germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

DEPORTE. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío, expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas establecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales (Ley 181, art. 15).

DISTANCIA SOCIAL AERODINAMICAMENTE EQUIVALENTE PARA CAMINAR, CORRER, ANDAR EN BICICLETA. Es la distancia social que dos personas necesitan mantener al caminar/ correr/ andar en bicicleta para tener el mismo nivel de riesgo, de no exposición a las gotas, que, en el caso de 1,5m, 2 m o 6 pies deben mantener dos personas de pie y uno frente al otro.

EJERCICIO. Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.

ELEMENTOS DE ENTRENAMIENTO. Se consideran elementos de entrenamiento las barras, mancuernas, discos, bases inestables, y de suspensión, balones medicinales, colchonetas, entre otros.

ENTRENAMIENTO. Conjunto de procedimientos y actividades realizadas para aumentar la capacidad física, desarrollando las cualidades de un individuo de la forma más adecuada y en función de las circunstancias.

EQUIPOS DE ENTRENAMIENTO. Se consideran equipos de entrenamiento las máquinas, bancos, bicicletas, bandas trotadoras, escaladoras, remos, elípticas, entre otros.

MATERIAL CONTAMINADO. Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.

MEDIOS PARA EL ENTRENAMIENTO. Son los instrumentos, herramientas a través de las cuales se realiza el proceso de entrenamiento deportivo (técnico-táctico) que se utilizan para el cumplimiento de las tareas del entrenamiento.

PRESCRIPCION DEL EJERCICIO. Proceso mediante el cual a una persona se le diseña un programa de ejercicio en forma sistemática e individualizada, incluye la cuantificación

de variables que determinan el ejercicio, tales como el tipo de ejercicio, frecuencia, duración, y volumen.

SINDROME DE DESACONDICIONAMIENTO. Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.

VOLUMEN. Cantidad total de la interacción entre el tipo, la intensidad, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa. El resultado total de esas características puede conceptuarse en términos de volumen.

3. MEDIDAS GENERALES DE BIOSEGURIDAD

Las medidas generales de bioseguridad corresponden a las indicadas en la resolución 777 de 2021, por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19.

4 MEDIDAS ESPECIFICAS DE BIOSEGURIDAD

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son tres:

- Lavado de manos.
- Distanciamiento físico.
- Uso de tapabocas obligatorio.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se deben fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad, adecuado uso de elementos de protección personal EPP y optimizar la condición de ventilación y el cumplimiento de condiciones higiénicas sanitarias.

4.1 LAVADO E HIGIENE DE MANOS

En todas las áreas del gimnasio y Campus Deportivo, se dará cumplimiento a lo siguiente:

1. Se tendrán disponibles e identificados los puntos para el lavado frecuente de manos.
2. Se dispondrá de alcohol glicerinado mínimo al 70% y toallas desechables en lugares de acceso fácil y frecuente para las personas que acuden a la práctica de actividad física.
3. Se organizarán turnos para el lavado de manos de colaboradores y usuarios con el fin que no se presenten aglomeraciones y se garantice el distanciamiento físico de 2 metros entre persona y persona.
4. Se intensificará las acciones de información, educación y comunicación sobre el lavado de manos y monitorear su cumplimiento.

 Universidad Católica de Manizales	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA GIMNASIO Y PISCINA	Código: GTH-PRT-23
		Versión: 5
		Página: 5 de 30

5. Se contará con los insumos necesarios para realizar la higiene de manos, esto es, agua, jabón y toallas desechables.
6. Se tendrán carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los colaboradores y los usuarios, así como la forma correcta de hacerlo.
7. Los usuarios deberán lavar sus manos cada vez que cambien de una zona a otra de entrenamiento y antes de iniciar una rutina, ya sea con máquina, elemento o accesorio deportivo o cualquier rutina de entrenamiento y al finalizar las mismas.
8. Se realizará la higiene de manos con alcohol glicerinado mínimo al 70% dentro del Gimnasio y Campus Deportivo, siempre y cuando las manos estén visiblemente limpias.

4.2 DISTANCIAMIENTO FISICO

-Se garantiza por parte de los instructores o coordinadores de la actividad al menos un área de 3 M²/usuario (1 metro de radio) en las zonas de actividad física, recreación y deporte.

-Adicionalmente y teniendo en cuenta que cuando se realiza actividad física o deporte la persona genera una "estela", se aumentara la distancia entre las personas acorde con el aumento de velocidad, así: caminata ligera 1 m, caminata rápida 2.5 m, carrera rápida 5 m, patinar 5 m y ciclismo rápido 10 m.

-En lo que corresponde al ingreso recepción, oficinas, zonas comunes y zonas de descanso se mantendrá al menos 1 metro de distancia entre las personas.

4.3 USO DE TAPABOCAS

Se puede usar tapabocas de tela con tres capas y sin válvulas de acuerdo con las indicaciones del ministerio y las cuales se encuentra disponibles en el enlace: <https://bit.ly/2XVcldV>.

5 ACTIVIDADES A IMPLEMENTAR EN EL GIMNASIO Y CAMPUS UNIVERSITARIO DE LA UCM

La Dirección administrativa y financiera realizará, antes de su apertura, la definición y evaluación para trazar una ruta que identifique las actividades, servicios y procesos relacionados con su operación, para definir los líderes que realizan la inspección, vigilancia y control del cumplimiento de las medidas descritas en este protocolo dentro de la instalación y que a su vez son los que tendrán la evidencia de su implementación ante el requerimiento de cualquier autoridad competente para su verificación.

5.1 MEDIDAS LOCATIVAS EN ESPACION DE TRABAJO

5.1.1 ADECUACIÓN

- ✓ Se dispondrá en cada área de trabajo y en las zonas comunes de estaciones con alcohol antiséptico al 70% y toallas desechables para desinfectar las máquinas, elementos y superficies, los cuales deberán ser acordes en cantidad y suficiencia de acuerdo con el área de trabajo y el número de personas dentro de la sede.
- ✓ Se garantizará el distanciamiento físico entre persona y persona de 12,6 m²/usuario (dos metros de radio) para cada una de las áreas del Gimnasio y Campus Deportivo, baños y áreas comunes. Cuando se habiliten las áreas de actividades grupales se garantizará dicha distancia.
- ✓ El aforo de las instalaciones estará calculado por el área total de la superficie de circulación y áreas comunes. Solo podrá ingresar o estar simultáneamente dentro de las instalaciones una persona por cada 10 m² de área. Se contará con responsables que garanticen, el máximo número de personas simultáneamente permitidas. En ningún caso el aforo podrá superar 35 personas por hora, entre usuarios, colaboradores y contratistas.

TABLA 1. Aforo por áreas

Áreas	Aforos	Total Aforo
Salón de Aeróbicos	6 usuarios y 1 Instructor	7
Área de Spinning y caminadoras 2 piso	6 usuarios y 1 Instructor	7
Área de Musculación	5 usuarios	5
Piscina	6 usuarios y 1 Instructor	7
Recepción	2 colaboradores	2
Aseo	1 colaborador	1
Total		29

- ✓ Se efectuará control del aforo y el tiempo de permanencia de los asistentes a las diferentes áreas designadas para la realización de actividad y ejercicio, a través del cumplimiento estricto de los horarios por parte de los usuarios e instructores.
- ✓ Se establecerá un área de recepción e ingreso de usuarios la distancia de 1 mts necesaria que proteja tanto al colaborador de la UCM como al usuario que ingresa al Gimnasio y Campus Universitario y se garantizaran los EPP necesarios para esta labor.
- ✓ Se dispondrá en la recepción un dispensador de alcohol glicerinado mínimo al 70% para higienizar manos.
- ✓ Se propenderá por el manejo de documentos digitales, para lo cual se minimiza la utilización de documentos en físico con el diligenciamiento de inscripción digital y asignación de horarios de clase o entrenamiento a través del link diseñado por la UCM para tal fin.
- ✓ Se promoverá el pago de los servicios a través de medios electrónicos o tarjetas para evitar la manipulación de moneda y billetes. En caso de no ser posible, se

recomienda pagar el monto exacto y evitar la firma en recibos y el uso de un lapicero común.

- ✓ Se asignará un espacio para que los colaboradores guarden sus elementos personales y ropa de diario. Igualmente, se utilizarán bolsas para guardar la ropa de trabajo y posterior lavado.
- ✓ Se garantizará la existencia de agua, jabón, toallas desechables, así como de alcohol glicerinado mínimo al 60% para el uso de todos los colaboradores y visitantes.
- ✓ Se inhabilitarán y demarcarán las zonas de entrenamientos a través de letreros o cintas, donde se dé a conocer a los usuarios la máquina y área que no estará en uso, con el fin de garantizar el distanciamiento físico.
- ✓ Se articulará el protocolo de bioseguridad de la UCM con el del Gimnasio y por lo tanto se debe hacer doble registro, al ingreso a la Institución y al ingreso del Gimnasio.

5.2 INHABILITAR Y DEMARCAR LAS AREAS

Hasta tanto el gobierno nacional autorice su uso, se mantendrá suspendido el ingreso a áreas de uso no esencial como: Duchas internas, zonas húmedas y spa, estando obligada la administración del Gimnasio y Campus Universitario a generar las adecuaciones que se requieran. Adicionalmente, se llevará a cabo lo siguiente:

1. Demarcación de cada zona de entrenamiento a través de letreros, indicando la capacidad máxima de personas en cada área.
2. Incluir las áreas y maquinas inhabilitadas en los procesos de limpieza y desinfección de manera preventiva.

5.3 ELEMENTOS DE PROTECCION PERSONAL

1. Todas las personas utilizaran de manera permanente los EPP y por su puesto se verificará el uso adecuado, de acuerdo con las recomendaciones de la ARL
2. Para los colaboradores y contratistas se tendrá el uso de gafas de montura universal con protección lateral y/o Careta para protección facial completa según sea el caso, para evitar el contacto de la conjuntiva con superficies contaminadas. Utilización permanente de tapabocas sin válvula y cubriendo totalmente desde la nariz hasta el mentón, para proteger las mucosas.
3. Suministrar a los colaboradores y usuarios alcohol glicerinado al 60% para la autodesinfección de máquinas, equipos y áreas de trabajo.
4. Restringir el uso de guantes de látex para la práctica de actividad física, en su lugar, debe realizarse el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables, de manera frecuente.

5.4 INTERACCION PERSONAL

5.4.1 INTERACCIÓN DENTRO DE LAS INSTALACIONES

1. Se realizará el protocolo de lavado de manos antes de Ingresar a las instalaciones y al iniciar labores
2. Se permanecerá al menos a 1 metro de distancia de otras personas y entre los puestos de trabajo evitando el contacto directo
3. Se restringirán las reuniones en grupos y en caso de ser estrictamente necesario, limitar su duración y se convocará el menor número de personas, garantizando una distancia mínima de 1 metro entre las personas y manteniendo las áreas abiertas y ventiladas. Aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de evitar aglomeraciones y limitar el intercambio físico de documentos de trabajo
4. Se programará para los usuarios la permanencia dentro del Gimnasio y Campus Universitario hasta por 60 minutos/día
5. Se evitará el préstamo o intercambio de implementos de trabajo como lapiceros, lápices, hojas, sobres, material de oficina etc.
6. Se utilizarán los espacios únicamente para la realización de actividad física. Está prohibida la realización de reuniones o encuentros sociales.
7. Se botarán los elementos utilizados durante la actividad física que sean de un solo uso o desechables, esto es, tapabocas y toallas desechables, potencialmente contaminados en las canecas dotadas con bolsas negras y dispuestas para tal fin.
8. Se usará todo el tiempo dentro de las instalaciones el tapaboca sin válvulas de manera obligatoria (cubriendo totalmente desde la nariz hasta el mentón), por parte de usuarios, colaboradores y contratistas, teniendo en cuenta el protocolo de manejo señalado por el ministerio de protección social, a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre las la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales (enlace: <https://bit.ly/2XVcldV>).
9. Se realizará el lavado de manos antes y después de retirado el tapaboca para su cambio o para guardarlo por ingreso a la piscina.

5.4.2 INTERACCIÓN EN TIEMPOS DE ALIMENTACIÓN

1. Se establecerán turnos y horarios flexibles de alimentación y descanso para los colaboradores.
2. Se limitará el número de personas realizando la actividad de forma simultánea, para que se garantice la distancia mínima de 1 mts entre las mismas.
3. Se lavarán las manos antes y después de ingerir alimentos
4. Se mantendrá el distanciamiento físico como mínimo de 1 metros.
5. Se promoverá el uso de utensilios personales.
- 6 Se realizará, antes y después de su uso, limpieza y desinfección de las superficies de contacto como: hornos microondas, cafeteras, lavaplatos, mesas, sillas.

5.4.3 INTERACCIÓN CON TERCEROS

1. Los colaboradores, contratistas y usuarios, previo al ingreso a la institución y al Gimnasio deben diligenciar el REPORTE DIARIO DE CONDICIONES DE SALUD PARA

COVID-19, el cual le permitirá a la Institución establecer medidas preventivas adicionales.

2. La UCM realizara al ingreso del gimnasio la toma de temperatura, a través de mecanismos electrónicos tales como laser, digitales, termográficos y demás, de tal forma que no se generen congestiones o aglomeraciones de personas. Esta información debe ser registrada en el formato que para tal fin se implementó en la universidad. También aplica al personal que labora en el Gimnasio, o se encuentra en trabajo en casa.
3. Instruir a los colaboradores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria que incluyen cubrirse la nariz Al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca la nariz y los ojos.
4. Delimitar los puntos de espera para el ingreso garantizando el distanciamiento físico.
5. La universidad tiene establecido el protocolo de recepción de insumos, para evitar aglomeraciones. Estos horarios son en momentos diferentes a la atención al público.
6. Controlar el aforo de los colaboradores en el área o recinto de trabajo. Para estos efectos, las personas circulantes mantendrán las mismas distancias de protección.
7. No se recomienda el ingreso de personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada, tales como, enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; enfermedades pulmonares: asma, EPOC; obesidad, diabetes, hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas o con síntomas respiratorios agudos como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas. Estas poblaciones podrán comunicarse con el Gimnasio y Campus Universitario para recibir asesoría acerca de la actividad física que pueden realizar en sus hogares

5.3.4 DESPLAZAMIENTO DESDE Y HACIA EL GIMNASIO Y/O CAMPUS UNIVERSITARIO

Cumplir con las “Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID- 19, dirigidas a la población en general del Ministerio de Salud y Protección Social”. Enlace: <https://bit.ly/2MuPrnr>

Al salir de la vivienda

- ✓ Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- ✓ No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- ✓ Utilizar todo el tiempo tapabocas sin válvulas cubriendo totalmente la nariz y la boca.
- ✓ Evitar los lugares muy concurridos y las congregaciones masivas.

Al regresar a la vivienda

- ✓ Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Protección Social, antes de tener contacto con los miembros de familia.
- ✓ Mantener separada la ropa de trabajo de las prendas personales.
- ✓ Lavar la ropa deportiva usada en Gimnasio y Campus Universitario con agua caliente y secar por completo. No reutilizar ropa sin antes lavarla. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- ✓ Lavar los elementos de protección personal no desechables (toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.

5.3.5 CONVIVENCIA CON PERSONAS EN SITUACIÓN DE RIESGO

Si el colaborador convive con personas mayores de 60 años, o con personas con enfermedades preexistentes de alto riesgo para el COVID-19, como diabetes, enfermedad cardiovascular -Hipertensión Arterial- HTA, Accidente Cerebrovascular - ACV, VIH, cáncer, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica -EPOC, uso de corticoides o inmunosupresores, mal nutrición: obesidad o desnutrición, fumadores o con personal de servicios de salud, debe extremar medidas de precaución tales como:

1. Mantener la distancia siempre mayor a dos metros.
2. Utilizar tapabocas en casa, especialmente al encontrarse en un mismo espacio que la persona en riesgo, y al cocinar y servir la comida.
3. Aumentar la ventilación natural del hogar.
4. Asignar un baño y habitación individual para la persona en riesgo, sí es posible. En caso contrario, aumentar la ventilación, limpieza y desinfección de superficies de todas las áreas del hogar.
5. Cumplir a cabalidad con las recomendaciones de lavado de manos e higiene respiratoria impartidas por este Ministerio.
6. Lavar y desinfectar frecuentemente pisos, paredes, puertas y ventanas, e incrementar estas actividades en las superficies de los closets, roperos, armarios, barandas, pasamanos, picaportes, interruptores de luz, puertas, gavetas, topes de puertas, muebles, juguetes, bicicletas, y todos aquellos elementos con los cuales las personas de la familia tienen contacto constante y directo.
7. Realizar limpieza y desinfección procurando seguir los siguientes pasos: i) retiro de polvo, ii) lavado con agua y jabón, iii) enjuague con agua limpia, y iv) desinfección con productos de uso doméstico que tengan capacidad para eliminar virus con capa lipídica y de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
8. Limpiar y desinfectar todo aquello que haya estado en el exterior de la vivienda o que es de manipulación diaria, como: computadores, mouse, teclados, celulares, teléfonos fijos, control remoto, otros equipos electrónicos de uso frecuente, que se limpian empleando un paño limpio impregnado de alcohol antiséptico al 70%.

9. Lavar con regularidad fundas, sábanas, toallas, etc.

6. PLAN DE COMUNICACIONES

Establecer e implementar mecanismos de comunicación claros y oportunos de la información relacionada con las medidas de prevención para contagio por COVID-19. Esta información se generará para acceso de forma remota y presencial, por parte de toda la comunidad universitaria y usuarios en general

6.1 DESARROLLO DE PIEZAS COMUNICATIVAS AUDIOVISUALES CON RESPECTO A LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN PARA CONTAGIO POR COVID-19:

Las piezas comunicativas serán claras y suficientemente visibles, indicando y señalizando en paredes y pisos, las áreas que se encuentran restringidas, inhabilitadas y disponibles para el uso, puntos de desinfección, rutas de flujo de personal y usuarios, medidas de protección y autocuidado, protocolos, etc. Estas contendrán:

1. Importancia de la toma de temperatura.
2. Sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud de colaboradores y usuarios.
3. Técnica de lavado y desinfección de manos.
4. Informar sobre los protocolos de limpieza y desinfección de áreas, equipos, elementos y accesorios que se utilicen en la operación del Gimnasio y Campus Universitario, para trabaja- dores y usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se utilizan para disminuir el riesgo de contagio.
5. Indicar la técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
6. Informar sobre el protocolo de reporte de casos sospechosos por COVID-19, el que se debe socializar con todo el personal del Gimnasio y Campus Universitario.
7. Normas de comportamiento, responsabilidad social y demás campañas educativas que sirvan de apoyo para mitigar la emergencia sanitaria por COVID-19.

6.2 CREACIÓN, IMPLEMENTACIÓN Y DIFUSIÓN DE UN MANUAL DE CONVIVENCIA (PROTOCOLO DE OPERATIVIDAD) PARA COLABORADORES, USUARIOS Y PROVEEDORES.

El manual de convivencia o protocolo de operatividad se generará de forma digital y será reforzado de forma presencial a través de los encargados de la recepción y los instructores, donde se divulgará la siguiente información:

- ✓ Uso de elementos individuales de entrenamiento, tales como tapabocas, toalla, hidratación y kit de bioseguridad.

- ✓ Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de usuarios y colaboradores.
- ✓ Reserva de clases y horarios. Los usuarios deberán agendar los espacios a utilizar para lo cual se realizará la especificación de los horarios y las áreas permitidas para su uso durante el día.
- ✓ Lugares de disposición y desecho de EPP.
- ✓ Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por el Gimnasio para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.

6.3 CANALES DE COMUNICACIÓN

Disponer de diferentes canales de comunicación dirigidos a usuarios y colaboradores para garantizar alcance, difusión, claridad y recordación de los mensajes emitidos, para la educación y cumplimiento de protocolos, normas y recomendaciones. Entre los que se encuentran:

- Televisores, con transmisión permanente.
- Sistema de alarma interno que emite un sonido cada 2 horas indicando a todo el Campus Universitario, incluido el gimnasio que es momento del lavado o higienización de las manos.
- Línea telefónica de soporte.
- Correo electrónico, según disposición del área de comunicaciones de la universidad
- Redes sociales
- Mensajes de texto.
- Infografías en todas las áreas del Gimnasio, con información acerca de los temas de bioseguridad.
- Boletín con información actualizada de forma digital, principalmente para colaboradores.

7. PREVENCIÓN Y MANEJO DE SITUACIONES DE CONTAGIO

7.1 MEDIDAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN, CONTROL Y SEGUIMIENTO DEL PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD.

1. Diligenciar a través del enlace digital de la UCM el **REPORTE DIARIO DE CONDICIONES DE SALUD PARA COVID-19 (test Covid)**, en donde cada colaborador y/o persona que ingrese a las instalaciones se registre, de tal forma que se tenga la información de:
 - Fecha, lugar, nombre y número telefónico, con observancia de las normas sobre tratamiento de datos personales.
 - Condiciones diarias de salud, donde se puedan identificar los posibles síntomas asociados con Covid-19, de tal forma que se evite el ingreso de personas que

 Universidad Católica de Manizales	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA GIMNASIO Y PISCINA	Código: GTH-PRT-23
		Versión: 5
		Página: 13 de 30

presenten alguno de estos síntomas: fiebre mayor o igual a 37,5°C, tos, dificultad respiratoria, dolor de garganta o fatiga.

2. Informar al jefe inmediato si presenta síntomas de gripa, tos, fiebre, dificultad para respirar, quedarse en casa y abstenerse de salir, evitando el contacto con personas a su alrededor y comunicarse con la EPS para determinar la conducta a seguir.
3. Garantizar el distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante la permanencia en todas las áreas del Gimnasio.
4. Establecer protocolos de limpieza y desinfección que minimicen la diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados, como: superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos y que limiten la transmisión directa, a través del contacto.
5. Identificar, en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, las condiciones de salud de los colaboradores: estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio, así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que se encuentren apoyando las actividades físicas.
6. En cumplimiento del Decreto 1408 del 03 de noviembre de 2021, todo usuario de los servicios del gimnasio o de la piscina deberá presentar el carné o certificado digital de vacunación contra la enfermedad Covid-19 con el esquema completo, al momento de hacer el proceso de inscripción y como requisito para el ingreso. Así mismo se exigirá a los usuarios el uso adecuado de los elementos de protección personal y se reforzará la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documento, mediante la disciplina y conciencia social.
7. Contar con un censo de los colaboradores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19 o que conviven con personas que presten servicios de salud.

7.2 MEDIDAS PARA LA ADMINISTRACIÓN DEL GIMNASIO

1. Mantener mecanismos de comunicación virtual y telefónica con los usuarios, colaboradores y proveedores con el fin de minimizar al máximo los trámites presenciales.
2. Impartir capacitación en prevención contra el coronavirus COVID-19 a los colaboradores de vigilancia, recepción, mantenimiento, entrenadores y aseo, incluyendo los protocolos de desinfección y limpieza.
3. Capacitar al personal de vigilancia y recepción en el seguimiento y control de ingreso al Gimnasio y Campus Universitario.
4. Coordinar con las empresas de vigilancia y de personal de aseo el suministro al personal de los elementos de protección personal y capacitar sobre su correcto uso. En todo caso, la debe suministrar a todo el personal dichos elementos conforme a las indicaciones previstas para su uso.

7.3 VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS COLABORADORES EN EL CONTEXTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST

1. Se realizó una inducción y capacitación previa a la reapertura del Gimnasio.
2. Se estipularon los horarios de trabajo escalonado para evitar aglomeraciones.
3. Se determinó y divulgó el enlace con el sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los colaboradores.
http://sistemas.ucm.edu.co/encuestas_ucm/1.0/aplicacion.php?ah=st5ef4f7194c44d2.11300580&ai=encuestas_ucm%7C%7C7139&cue_id=2&evt=seleccion&fila=0&tm=1
4. Se fomentó el teletrabajo entre colaboradores con antecedentes personales de enfermedad tales como diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosuprimidos, embarazadas, adultos mayores.
5. Establecieron los canales de comunicación para que los colaboradores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19. (Unidad de SST 3127546252 – Servicio Médico 3117197983)
6. Fomentar el autocuidado por parte de los colaboradores, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con la cámara de identificación facial al ingreso de la universidad y el uso del termómetro infrarrojo al ingreso del Gimnasio, lo mismo que el diligenciamiento de la encuesta diaria de condiciones de salud.

7.4 MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO DEL TALENTO HUMANO

Procurar la rápida identificación y el aislamiento de personas potencialmente afectados. Cuando alguno de los colaboradores o usuarios experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla y se informará a la EPS y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona quedará inmediatamente en aislamiento preventivo.

1. El colaborador o usuario se desplazará hasta la zona de aislamiento denominado carpas Covid, el cual es un espacio donde puede estar cómodo y lejos de las demás áreas del Gimnasio o Campus deportivo y en el que será atendido por el servicio médico.
2. Informar al jefe inmediato, cuando se trate de un colaborador y en caso de que sea un usuario reportar al instructor o responsable del área, comunicarse con el servicio médico para informar que la persona se dirige hacia la carpa Covid y esperar la atención en la carpa.
3. Al momento de identificar un posible caso, el Servicio médico deberá comunicarlo a la secretaria de salud o autoridad de salud de su municipio y la persona afectada deberá comunicarse con su EPS para recibir el apoyo respectivo (instrucciones y atención).
4. Realizar, ante situaciones de detección de algún colaborador, proveedor o usuario enfermo el registro de la información de las personas con quienes ha estado en

contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificarse positivo para COVID-19 comunicar tal información a las autoridades de salud competentes.

8. MODALIDADES DE SERVICIOS PRESTADOS

8.1 ENTRENAMIENTO INDIVIDUAL LIBRE

Es un servicio que contempla el uso de las diferentes áreas de manera independiente por parte del usuario, bajo una guía de prescripción definida previamente por el personal del centro de ejercicio físico. Debido a las medidas de prevención del Covid-19 la UCM por ahora no estará prestando este servicio.

8.2 ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO Y SEMIPERSONALIZADO

Es un servicio que contempla la intervención de un profesional a disposición exclusiva de uno o dos usuarios. Para este fin se debe tener en cuenta:

1. La intervención y acompañamiento a usuarios, debe contemplar el protocolo de bioseguridad y aforo, respetando la metodología del Gimnasio para el agendamiento de estos.
2. Tanto el entrenador como el usuario deben contar con sus elementos de protección personal.
3. El entrenador velará porque las medidas de autocuidado y el protocolo de bioseguridad sean de obligatorio cumplimiento por el usuario.
4. Para la valoración del usuario, se utilizarán únicamente las pruebas que no exijan un contacto directo con el usuario.
5. La ubicación del instructor y el usuario deberá garantizar el distanciamiento físico entre estos y entre las demás personas que se encuentren en esa área.
6. El entrenador debe planificar su intervención en un mismo espacio, con el fin de no realizar desplazamientos dentro del Gimnasio.
7. Los elementos, máquinas y accesorios deben ser manipulados únicamente por los usuarios durante la estadía en el Gimnasio.
8. Se debe asegurar el correcto proceso de limpieza y desinfección de los elementos utilizados durante la práctica de entrenamiento, al finalizar su uso por parte de los usuarios, a través de la aspersión del alcohol al 70% suministrado al ingreso y el secado con toalla de papel de un solo uso.
9. Para el soporte de la sesión, se contará con un archivo en digital en la recepción, para la constancia de atención recibida por parte del entrenador.

8.3 ENTRENAMIENTO GRUPAL

Teniendo en cuenta que se trata de un servicio que contempla el entrenamiento de varias personas en un área común y cerrada, la institución ha tomado la decisión de no habilitar tales actividades para usuarios externos.

9. LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN

Para la limpieza y desinfección se consultó la Guía para emitido por el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades CDC, la cual se encuentra disponible en el siguiente enlace: <https://bit.ly/32DGPCH>, y por lo tanto se tendrá:

9.1 ASPECTOS GENERALES

1. Desarrollar e implementar un protocolo de limpieza y mantenimiento de las zonas, la frecuencia, los insumos, el personal responsable, elementos de protección, entre otros.
2. Incrementar la frecuencia de limpieza y desinfección tanto de las áreas como de las máquinas e implementos utilizados durante el ejercicio. Aunque los salones de clases grupales, duchas y zonas húmedas NO serán usados para la práctica, se realizarán también en estas áreas los procesos de limpieza y desinfección.
3. Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
4. Garantizar que los productos empleados en la limpieza y desinfección cumplan con la reglamentación y por lo tanto se usara amonio cuaternario de 5 generación, alcohol al 70% y Acido Hipocloroso.
5. Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, la limpieza con ácido hipocloroso de todas las zonas y mobiliario del centro de ejercicio físico.
6. Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de contacto.
7. Lavar los pisos con un detergente común, luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de acuerdo con lo establecido por el fabricante.
8. Instalar canecas con tapa y dotadas con bolsa negra para el destino final de los elementos de protección personal, que sean de un solo uso o desechables. En el servicio médico, los recipientes cumplen con el manejo de residuos peligrosos, según plan de gestión integral de residuos hospitalarios.
9. El personal de limpieza y desinfección debe utilizar los guantes de protección que usa habitualmente incluyendo los elementos que garanticen su bioseguridad. Los elementos usados deben ser desinfectados con alcohol antiséptico al 70% y si son de un solo uso, desecharlos al final de la jornada laboral o antes si están rotos, sucios o deteriorados.

9.2 LIMPIEZA Y DESINFECCIÓN DE MÁQUINAS, IMPLEMENTOS DEPORTIVOS, ÁREAS DE EJERCICIO Y ZONAS COMUNES

1. El usuario deberá, durante su entrenamiento realizar limpieza y desinfección de la máquina, accesorio deportivo o elemento manipulado, antes de su uso y al finalizar el mismo, con alcohol al 70% y toalla de papel de un solo uso, proceso al que le realizarán seguimiento los entrenadores y el equipo de servicios generales.

 Universidad Católica de Manizales	PROCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA GIMNASIO Y PISCINA	Código: GTH-PRT-23
		Versión: 5
		Página: 17 de 30

2. El equipo de servicios generales realizará limpieza y desinfección preventiva de máquinas, elementos y accesorios deportivos dos veces al día.
3. El equipo de servicios generales realizará cada dos horas la desinfección de todas las áreas y superficies de contacto, frecuencia que podrá ajustarse a la necesidad de atención. Igualmente, realizará dos veces al día la limpieza y desinfección en las áreas, zonas y pasillos de mayor tráfico de usuarios y colaboradores.

9.3 CUARTOS DE ASEO

1. Los estantes deben ser de material lavable.
2. Los insumos y productos deben estar debidamente rotulados y organizados.
3. Los EPP deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales, garantizando que se utilicen de manera individual e intransferible
4. Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas estarán publicados para su fácil consulta y cumplimiento.
5. Contar en suficiente cantidad de insumos para realizar las actividades de limpieza y desinfección, como: escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes y desinfectantes.

9.4 CUARTO DE RESIDUOS

1. Identificar los residuos generados.
2. Informar medidas para la correcta separación de residuos.
3. Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.
4. Realizar frecuentemente la recolección de los residuos.
5. Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.
6. Realizar lavado de manos cada vez que se vacíen las canecas de basura.
7. Garantizar los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura

9.5 MANEJO DE RESIDUOS

Cumplir con las recomendaciones que en relación con el manejo de residuos ha señalado este Ministerio, visible en el enlace: <https://bit.ly/3hvsapX>.

1. Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas o tapabocas desechables los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.
2. Informar a los usuarios las medidas a tener en cuenta para la correcta separación de residuos.
3. Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).
4. Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.

5. Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

9.6 MANTENIMIENTO DE MÁQUINAS Y EQUIPOS.

Los mantenimientos preventivos de máquinas y equipos deberán ser aplazados, según el criterio de la administración o del proveedor, limitándose al mantenimiento de los equipos críticos, cuando presenten fallas o sean obligatorios. Para tal fin se deberá tener en cuenta:

1. Programación de los mantenimientos de maquinaria o adecuaciones locativas en horas diferentes a las de atención al público.
2. Si los equipos presentan de manera intempestiva daños que pongan en riesgo la seguridad de quienes los utilizan, se podrá acudir al personal del Gimnasio.
3. La empresa o proveedor de mantenimiento o quien haga sus veces deberá presentar una carta de autorización en la que se deben citar los datos de los colaboradores y la actividad a desarrollar, además de la seguridad social de cada colaborador.
4. Verificar el uso de elementos de protección personal, Tapabocas sin válvulas, gafas o careta y alcohol al 70%, por parte del personal que efectuara el mantenimiento.

10. VENTILACIÓN

Se debe evitar el uso de dispositivos que recirculen el aire y por lo tanto se utilizara la ventilación natural a través de la apertura de las ventanas y las puertas de todas las zonas.

10.1 RECOMENDACIONES GENERALES: APLICABLE A LAS ZONAS COMUNES, OFICINAS Y ESPACIOS GENERALES

1. Evaluar el estado actual del sistema ventilación natural, dentro del gimnasio para prevenir la transmisión del virus SARS-CoV-2.
1. Garantizar la correcta circulación natural del aire, manteniendo abiertas puertas y ventanas que permitan circulación de flujo y recambio de ventilación natural.
2. Evitar el uso de dispositivos que recirculen el aire.

PROCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA LA PISCINA

1. Objetivo

Orientar, en el marco de la pandemia por el nuevo Coronavirus COVID-19, las medidas generales de bioseguridad que deben ser adoptadas en la piscina del Gimnasio de la UCM, con el fin de disminuir el riesgo de transmisión del virus de humano a humano durante el desarrollo de actividades.

2. Medidas generales

Las medidas generales de bioseguridad corresponden a las indicadas en la resolución 666 de 2020, por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del coronavirus COVID-19.

3. Medidas adicionales para las actividades en piscinas

La Universidad Católica de Manizales como responsable del Gimnasio UCM donde se cuenta con piscina, adoptara las siguientes medidas de bioseguridad:

3.1. Medidas de adecuación

3.1.1. En el área de recepción del Gimnasio se tendrá ubicada, una zona de limpieza y desinfección para manos, que dispondrá de dispensador de pedal con alcohol glicerinado al 60%. Adicionalmente el colaborador encargado de la recepción contara con toallas desechables y tapabocas para el suministro en caso de ser requerido.

3.1.2. En la recepción del Gimnasio para la atención de los usuarios, se mantendrá el distanciamiento físico de 2 metros de tal forma que se proteja tanto al colaborador como al usuario.

3.1.3. Se cuenta con baños dotados de manera constante y suficiente de papel higiénico y agua potable, dispensador de jabón y toallas desechables para el lavado de manos.

3.1.4. Se tienen demarcados los lugares donde sea necesario hacer filas y las zonas de concentración de usuarios tanto en espacios abiertos como cerrados con una distancia mínima de dos 2 metros entre personas.

3.1.5. Se cuenta con dispensadores de gel desinfectante en zonas comunes que permita la higienización de manos cada vez que sea necesario.

3.1.6. Se desactivan todos los accesos de contacto (torniquetes) que se encuentran ubicados en la portería de la UCM y se sustituyen por cámaras de identificación facial con detección de

temperatura y se establecen los accesos de entrada y salida por zonas diferentes para evitar los cruces. Así mismo se establece puertas diferentes para el ingreso y salida del Gimnasio y la piscina.

3.1.7. Se determina en las zonas de estancia de los usuarios, una distribución espacial que garantice la distancia de al menos 2 metros entre los usuarios excepto entre los miembros de un mismo núcleo familiar, mediante señales en el suelo limitando los espacios. Los objetos personales tales como toallas, bolsos, etc. Serán ubicados en los casilleros diseñados para guardar las pertenencias, evitando contacto con el resto de usuarios.

3.1.8. Se garantizar el distanciamiento físico de dos metros entre personas en los baños y señalar aquellas unidades que no estén en uso.

3.2. Medidas para determinar el aforo

3.2.1. El aforo de la piscina se indicará en un cartel donde se determina la capacidad máxima.

3.2.2. La capacidad de la piscina se calcula de acuerdo con lo estipulado en la normatividad vigente, así:

Tabla para calcular el aforo al 100% en el estanque de la piscina

ZONA DEL ESTANQUE	NÚMERO DE PERSONAS	M²
Estanque al aire libre	1	6

3.2.3. Limitar el aforo según el tamaño de la piscina a máximo 6 usuarios de tal manera que se garantice la distancia de seguridad y para ello se permitirá la asistencia de solo la madre, el padre o el tutor.

3.2.4. Diseñar, cuando a ello haya lugar, clases y talleres específicos para personas más vulnerables como mayores y niños estableciendo horarios especiales de uso exclusivo.

3.3. Medidas de limpieza y desinfección de las áreas anexas y complementarias a la piscina

3.3.1. Realización de la limpieza y desinfección de las áreas anexas y complementarias a la piscina como lo establece el Protocolo de limpieza y desinfección para Covid-19 de la UCM.

3.3.2. Incluir las siguientes actividades en el protocolo de limpieza y desinfección:

3.3.2.1. Ventilación de todos los espacios cerrados: todos aquellos espacios cerrados tales como vestuarios, baños, zonas comunes de personal deberán contar con una adecuada ventilación a través de la apertura de las ventanas y puertas para aumentar la circulación de aire natural antes de comenzar su limpieza y desinfección.

3.3.2.2. Limpieza y desinfección de elementos, equipos y superficies de las instalaciones o inmueble: Realizar una exhaustiva limpieza y desinfección de todos los elementos, equipos y superficies del gimnasio, con especial atención a los espacios cerrados como baños, duchas, vestidor o lugar destinado al cambio de ropa y a las superficies de contacto más frecuente como grifos, manijas, llaves, pasamanos. Para ello se deberá:

a) Identificar todos los equipos, materiales o instalaciones susceptibles de limpieza y desinfección como el andén perimetral a la piscina, pisos, paredes, escaleras, duchas, baños, vestidor y cualquier otra instalación o elemento que tenga contacto con los usuarios.

b) Para cada zona del gimnasio y piscina se debe tener en cuenta el Protocolo de limpieza y desinfección de la UCM, en donde se describe el procedimiento y frecuencia diaria de la operación y el personal que lo realiza.

d) Registrar en la planilla diseñada para ello todas las operaciones de limpieza, mantenimiento y desinfección que se llevan a cabo antes y durante la apertura.

e) Adecuar, dentro del cuarto de productos químicos, el espacio físico y lugar de almacenamiento de los nuevos productos químicos, cumpliendo con los requerimientos técnicos de ley.

3.4. Medidas para el uso del establecimiento o inmueble.

3.4.1. Se verificará diariamente por parte del encargado de la recepción del gimnasio que los baños y vestuarios estén dotados de jabón de uso individual, papel desechable, cartel informativo del correcto lavado de manos y papeleras con tapa y pedal.

3.4.3. En cumplimiento del Decreto 1408 del 03 de noviembre de 2021, todo usuario de los servicios de la piscina deberá presentar el carné o certificado digital de vacunación contra la enfermedad Covid-19 con el esquema completo, al momento de hacer el proceso de inscripción y como requisito para el ingreso.

3.4.4. Tomar la temperatura a los empleados y usuarios del establecimiento antes del ingreso utilizando termómetro infrarrojo y dispone de dosificadores de gel antibacterial repartidos por las instalaciones, con carteles que indican su uso.

3.4.5. En la UCM se asigna un instructor para cada clase en la piscina de tal manera que se tenga un responsable de hacer cumplir el reglamento establecido para evitar el contagio de COVID-19.

3.4.6. Todos los usuarios de la piscina se deben ducharse de forma rápida en las duchas externas al iniciar y terminar su actividad, y no en los vestidores, minimizando así el riesgo de contacto entre usuarios.

3.4.8. Está prohibido el consumo de bebidas alcohólicas en las áreas anexas o complementarias al estanque de piscina de conformidad con lo previsto en el Decreto número 1168 de 2020 o la norma que la modifique o sustituya.

3.4.9. Lavar con agua y jabón o desinfectar cualquier tipo de elemento reutilizable que sea entregado a los usuarios de la piscina.

3.4.10. Verificación permanente del instructor del acceso para dar cumplimiento al número máximo de personas que simultáneamente están permitidas en la piscina.

3.4.11. Reducir y separar las sillas instaladas en las áreas de piscinas garantizando el distanciamiento de dos (2) metros entre una y otra y su desinfección teniendo claro que mínimo se debe realizar para cada cambio de clase.

3.4.12. Desinfectar las superficies de alto contacto de las áreas de los salvavidas, como reposamanos, sillas, escaleras o similares, en cada cambio de turno o rotación.

3.5. Calidad del agua contenida en la piscina

La UCM da cumplimiento a las siguientes condiciones de calidad del agua y de operación:

3.5.1. Mantener control de pH entre 7,0 – 7,5

3.5.2. Cloro libre residual: 2.0 – 4.0 mgCL₂/L (ppm).

3.5.3. Cloro combinado: menor o igual a 0.2 mgCL₂/L (ppm).

3.5.4. En caso de utilizar como desinfectante Bromo total: 2 – 5 mg/l.

3.5.5. En caso de utilizar Ácido Cianúrico en el proceso de mantenimiento: menor de 30 mg/L (ppm).

3.5.6. Potencial de Oxidación – Reducción (Ag/AgCl) mayor de +650 mv (in situ)

3.5.7. Color (visual): Aceptable

3.5.8. Material flotante: ausente

3.5.9. Olor (Olfativo): Aceptable

3.5.10. Transparencia (visual): fondo visible

3.5.11. Temperatura: Menor o igual a 40°C

3.5.12. Cuando la piscina esté en uso se deberán medir los niveles de pH y de cloro libre residual (o bromo total, Acido Cianúrico), de ser necesario se deberá ajustarse.

3.5.13. El tiempo de recirculación del volumen total del agua debe realizarse según las especificaciones y necesidades de la piscina.

3.5.14. Si la medición de cloro libre residual resultara $< 0,5$ mg/l, se procederá a desalojar la piscina, no permitiéndose el baño hasta que se vuelva a obtener una concentración mínima de 0,5mg/l (en caso de utilizar bromo: 2 mg/l).

3.5.15. Para piscinas climatizadas antes de volver a abrir, el agua será calentada de forma controlada, se aumentará la temperatura en no más de un grado centígrado cada cuatro horas para evitar el crecimiento bacteriano exponencial.

Limpiar diariamente cada uno de los elementos y equipos que hacen parte del sistema de tratamiento, esto es filtros, bombas, dosificadores, etc., limpieza, cepillado, aspirado de toda la superficie de la piscina.

3.6. Manejo de residuos sólidos

3.6.1. Identificar los residuos generados en el área e informar a los usuarios las medidas para la correcta segregación y disposición de residuos.

3.6.2. Separar en doble bolsa de color negro residuos como tapabocas y guantes los cuales deben ir separados de los demás residuos aprovechables tales como papel, cartón, vidrio, plástico y metal desocupados y secos. Las bolsas no deben ser abiertas por el personal que realiza el reciclaje de oficio.

3.6.3. Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la separación de residuos con tapa, suficientes de acuerdo con la capacidad de carga de la playa en cada acceso a esta. Estos recipientes deben corresponder con el código de colores vigentes para disposición y separación de residuos sólidos.

3.6.4. Realizar la recolección de residuos garantizando que la capacidad de almacenamiento no supere el 70% asignando en la medida de lo posible, a una sola persona el control y la disposición de estos.

3.6.5. Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.

3.6.6. Realizar la presentación de residuos al servicio de recolección externa de acuerdo con las frecuencias de recolección.

3.6.7. Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

3.6.8. Siempre que el personal a cargo de las labores de limpieza y desinfección termine sus labores, deberá realizar, al menos, el procedimiento de higiene de manos.

3.6.9. Definir e informar a quien realice la labor, las medidas para la correcta separación de residuos.

3.7. Elementos de protección personal

3.7.1. Cada uno de los instructores cuenta con la careta facial acuática, la cual será de uso individual y deberá ser desinfectada antes y después de su uso.

3.7.2. Suministrar al personal salvavidas los dispositivos requeridos para evitar el contacto boca a boca al realizar las maniobras de salvamento y rescate.

3.7.3. Los instructores de natación deberán usar en los momentos en los que se encuentre por fuera de la piscina, tapabocas sin válvulas cubriendo totalmente desde la nariz hasta el mentón o caretas trasparente o cualquier elemento de protección facial según sea el caso para la realización de actividades con personas con discapacidad auditiva.

3.7.4. Asegurar que, al terminar la jornada los instructores, en área abierta y retirado de las demás personas se retirara los elementos de protección personal; realizar su respectivo lavado o desinfección de aquellos elementos sean reutilizables, y los no reutilizables deben ser desechados en doble bolsa negra y en contenedor con tapa y dispuestos en una caneca debidamente rotulada.

3.7.5. El personal de limpieza deberá contar con tapabocas, gafas de seguridad, guantes, así como recipientes adecuados para cada tipo de residuo (convencional, orgánico, vegetal, de origen marino o fluvial), de manera que se evite la contaminación cruzada entre tipos de residuos.

3.8. Prevención de contagio

3.8.1. La UCM cumplirá las disposiciones y recomendaciones de las autoridades sanitarias con relación a la prevención de contagio de COVID-19.

3.8.2. Se realizará por parte de los colaboradores y los usuarios el diligenciamiento del Test de autoreporte diario de condiciones de salud para Covid-19 para poder ingresar a la UCM y se efectuará la toma de temperatura en la cámara de identificación facial y de temperatura ubicada al ingreso de la institución.

3.8.3. Se ejecutarán por parte de SST recorridos para la verificación del cumplimiento de las medidas de bioseguridad por a la comunidad universitaria.

3.9. Monitoreo del estado de salud de los trabajadores y usuarios del establecimiento de piscina (situación de contagio)

3.9.1. La Universidad diseño un sistema de monitoreo diario del estado de salud y temperatura de la comunidad universitaria que visita las instalaciones.

3.9.2. Como lo estipulan las normas vigentes se reportará a las autoridades de salud si algún colaborador o usuario del gimnasio y la piscina, se encuentra con fiebre o síntomas asociados a resfriado, gripe común o sospecha de contagio del Coronavirus COVID-19. Adicionalmente se suspenden las actividades de la persona y remite a la carpa Covid-19 para su respectivo seguimiento médico.

3.9.3. Se recomienda reportar las situaciones de riesgo de contagio o de contagio a través de la aplicación Coronapp.

3.10. Plan de Comunicaciones

3.10.1. La Universidad cuenta con un plan de comunicaciones dirigido a toda la comunidad universitaria en el que se divulgan ampliamente las medidas contenidas en este protocolo y la información sobre generalidades y directrices dadas por el Ministerio de Salud y Protección Social en relación con los síntomas de alarma (tos seca, dolor de cabeza fuerte, fiebre, pérdida del gusto y el olfato) preparación, respuesta y atención ante la presencia del COVID-19.

3.10.2. Se socializan continuamente mensajes de autocuidado con todos los colaboradores y usuarios, donde se hace énfasis en la importancia de lavarse las manos o desinfectárselas constantemente y del distanciamiento físico.

3.10.3. Se generar mecanismos de educación orientados a la manipulación de residuos y la separación de estos.

3.10.4. Se cuenta con mecanismos de información con medidas de prevención y atención frente al Covid-19 para los usuarios y los cuales se caracterizan por ser oportunos, permanentes, continuos, claros y concisos, a través de las redes sociales, carteleras, afiches, o cualquier otro medio de difusión.

3.10.5. Se realizar charlas informativas periódicas a los colaboradores respecto de la implementación de medidas de prevención (distancia social, correcto lavado de manos, cubrimiento de nariz y boca con el codo al toser), uso adecuado de elementos de protección personal e identificación de síntomas como fiebre, tos seca y dificultad para respirar. Cuando sean presenciales, estas actividades deben realizarse en grupos y para ello debe garantizarse el distanciamiento físico. Esta capacitación debe brindarse si es del caso en los diferentes dialectos o lenguas, de acuerdo con los grupos étnicos a los que pertenezcan los trabajadores.

3.10.6. Se tiene un reglamento para el uso de la piscina que contemple las medidas establecidas en este protocolo, las conductas admitidas y prohibidas y las sanciones por incumplimiento del reglamento. Tal reglamento está a disposición de colaboradores y usuarios.

3.10.7. Informar a los trabajadores y usuarios sobre escenarios o situaciones en los que puede haber riesgo de exposición o contagio, factores de riesgo de contagio a nivel del hogar y la comunidad, factores de riesgo de susceptibilidad individual frente a la enfermedad, sobre los signos y síntomas de alarma frente a la enfermedad COVID-19, la importancia del reporte de condiciones de salud a través de la aplicación de CoronaApp y las medidas a seguir en caso de presentar síntomas de la enfermedad.

4. Medidas para los instructores y colaboradores del gimnasio y la piscina

4.1. Utilizar los elementos de protección personal como tapabocas, alcohol glicerinado mínimo al 60 % o alcohol al 70%, y los demás elementos que se requieran de acuerdo con la labor que desempeña.

4.2. Asistencia a la capacitación sobre las nuevas medidas de apertura, distanciamiento social, limpieza, vigilancia, entre otros, para garantizar su seguridad y la de los usuarios.

4.3. En caso de tener fiebre o síntomas como tos y/o dificultad para respirar, el colaborador debe quedarse en casa, e informar a la EPS y a la persona responsable del programa de seguridad y salud en el trabajo.

4.4. Mantener las distancias de seguridad de dos metros entre compañeros y con los usuarios.

4.5. Evitar el uso compartido de equipos, herramientas, máquinas, vehículos; de ser necesario, lavar y desinfectar antes y después de su uso estos elementos.

4.6. Desinfectar los objetos personales como gafas, celulares, etc., de forma frecuente, y no prestarlos.

4.7. Desinfectar con alcohol antiséptico al 70% o lavar con agua y jabón los elementos que han sido manipulados al exterior de la vivienda, de acuerdo con la composición de los elementos a desinfectar.

4.8. Los instructores deberán utilizar mientras estén desempeñando esta actividad la careta facial acuática, la cual será de uso individual y deberá ser desinfectada antes y después de su uso.

4.9. Los instructores deberán evitar el contacto boca a boca al realizar las maniobras de salvamento y rescate, utilizando los dispositivos suministrados para tal fin.

4.10. Antes de ingresar, realizar el protocolo de lavado de manos o desinfectar con alcohol glicerinado (mínimo al 60%) o alcohol al 70%.

5. Medidas para el usuario

5.1. Utilizar el tapabocas de forma permanente cubriendo nariz y boca. Al ingresar al agua se deberá guardar el tapabocas en una bolsa, para ser usado nuevamente una vez se encuentre fuera del agua.

5.2. Mantener el distanciamiento físico de dos metros entre personas diferentes a su grupo familiar.

5.3. Permitir el registro y la toma de temperatura a su ingreso.

5.4. Realizar en la UCM el lavado de manos con agua potable y jabón por lo menos cada 2 horas, al ingresar o cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias. Tener en cuenta que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos.

5.5. Contar con un kit que contenga como mínimo alcohol glicerinado mínimo al 60% y/o alcohol al 70% y tapabocas adicional.

5.6. Abstenerse de ingresar si presenta síntomas sospechosos de COVID-19, ha sido diagnosticado como positivo y no ha concluido el periodo de aislamiento requerido para superar la enfermedad, o tiene síntomas de resfriado.

5.7. Informarse sobre las condiciones de uso, acceso y aforo de la piscina y no comparta toallas ni otros objetos personales. Utilice toallas limpias y secas.

5.8. Vigilar a los menores e instar a que cumplan las medidas preventivas.

5.9. Seguir las normas y recomendaciones de uso de la piscina y respetar las indicaciones que se den.

5.10. Abandonar la piscina cuanto antes si presenta síntomas compatibles con la COVID-19, síntomas respiratorios o fiebre y consultar con la EPS.

5.11. Ducharse siempre antes y después de bañarse en la piscina

 Universidad Católica de Manizales	PROTOCOLO DE BIOSEGURIDAD PARA GIMNASIO Y PISCINA	Código: GTH-PRT-23
		Versión: 5
		Página: 28 de 30

Elaboró	Revisó	Aprobó	Fecha de vigencia
Líder del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo	Aseguramiento de Calidad Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	Rectoría	2021

CONTROL DE CAMBIOS

Ítem	Modificación
Todo el documento	Se revisó y actualizó por la Líder de SG-SST de acuerdo con la Resolución 223 del 25 de febrero del 2021 emanada del Ministerio de Salud y protección social "por la cual se modifica la Resolución 666 del 2020 en el sentido de sustituir su anexo técnico.
Test de auto-reporte diario de condiciones de salud para Covid-19	Actualización de las preguntas, acorde con la Resolución 777 del 2 junio del 2021
-Medidas para la implementación, control y seguimiento del protocolo de bioseguridad. -Medidas para el uso del establecimiento o inmueble	En cumplimiento del Decreto 1408 del 03 de noviembre de 2021, se incluye en requisito de presentación del carné o certificado digital de vacunación contra la enfermedad Covid-19 con el esquema completo, al momento de hacer el proceso de inscripción y como requisito para el ingreso.
Test de auto-reporte diario de condiciones de salud para Covid-19	Se modifica todo el Instrumento de acuerdo con los nuevos lineamientos de aislamiento y toma de pruebas Covid-19 establecidos por MINSALUD en su Boletín N°. 9 del 07 de enero del 2022 y los síntomas predominantes de la nueva variante Ómicron.

TABLA 2. Cuestionario de riesgo para COVID-19

Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran esa valoración.


 Universidad Católica de Manizales <small>Seguridad y Salud en el Trabajo</small>	UNIDAD DE TALENTO HUMANO	Código:	GTH-F-29
	UNIDAD SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	Versión:	4
	TEST DE AUTO-REPORTE DIARIO DE CONDICIONES DE SALUD PARA COVID-19	Página:	1 de 1
<p>A continuación, encontrará una serie de preguntas que corresponden al test de auto-reporte diario de Condiciones de salud para COVID-19 por favor responda la encuesta. Al terminar de responder sume los números de las respuestas, verifique el valor en la tabla de puntaje como referencia y tenga presente la Conducta a seguir. (Cuando la respuesta a la pregunta es SI, colocando el número del puntaje de calificación en la Columna Respuesta, si es NO coloque 0).</p>			
PREGUNTAS		PUNTAJE	RESPUESTA
¿Presenta tos, hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=2	
¿Presenta flujo nasal y/o congestión nasal y/o dolor de garganta, hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=3	
¿Presenta dolor corporal, fatiga o malestar general, hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=3	
¿Presenta dolor de cabeza, hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=1	
¿Se ha tomado la temperatura con termómetro y presenta fiebre mayor a 37.5 °C., hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=3	
¿Presenta pérdida del olfato y/o gusto, hoy o en días previos? (2 o 3 días antes)?		Si=3	
¿Ha cuidado o ha estado en contacto con paciente Covid 19 positivo en los últimos 7 días?		Si=3	
¿Ha sido diagnosticado con Covid 19 positivo en los últimos 7 días?		Si=3	
TOTAL DE LA SUMA DEL VALOR DE LAS RESPUESTAS			

TABLA DE PUNTAJE COMO REFERENCIA AL PROTOCOLO COVID 19	
0 A 2 CONTINUE TRABAJANDO	Puede ser estrés, tome sus precauciones y observe
3 ó más AISLAMIENTO EN CASA POR 7 DÍAS	Hidrátese conserve medidas de higiene, observe y reevalúe diariamente. Comuníquese con su EPS o institución de salud, informe al servicio Médico de la Universidad y a su jefe inmediato

Elaboró	Revisó	Aprobó	Fecha de vigencia
Líder del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo	Aseguramiento de Calidad Unidad de Seguridad y Salud en el Trabajo	Rectoría	2022

CONTROL DE CAMBIOS

Ítem	Modificación
Test de auto-reporte diario de condiciones de salud para Covid-19	Actualización de las preguntas, acorde con la Resolución 777 del 2 junio del 2021
Test de auto-reporte diario de condiciones de salud para Covid-19	Actualización del instrumento, con el retiro de la pregunta correspondiente a ¿Ha viajado en los últimos 14 días fuera de la ciudad a municipios no colindantes con Manizales? y se divide la pregunta ¿Ha sido diagnosticado con Covid 19 o ha cuidado o ha estado en contacto con paciente positivo covid19 en los últimos 7 días?



Test de auto-reporte diario de condiciones de salud para Covid-19

Se modifica todo el Instrumento de acuerdo con los nuevos lineamientos de aislamiento y toma de pruebas Covid-19 establecidos por MINSALUD en su Boletín N°. 9 del 07 de enero del 2022 y los síntomas predominantes de la nueva variante Ómicron.