RESOLUCIÓN No. 376
(De septiembre 23 de 2020)

Por la cual se Adoptan las medidas higiénico sanitarias y de distanciamiento físico para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios en la reapertura y funcionamiento del gimnasio IES CINOC y espacios de actividad física durante el COVID-19

El Rector de la Institución de Educación Superior Colegio Integrado Nacional Oriente de Caldas, en ejercicio de sus facultades legales, en especial las conferidas por el Estatuto Interno

C O N S I D E R A N D O:

- Que, el área de Bienestar Institucional elaboró, presentó y socializó con talento humano y el contratista de seguridad y salud en el trabajo quienes a su vez realizaron las respectivas socializaciones y aprobaciones de ARL y Secretaria de Salud Municipal.
- Que, teniendo en cuenta la aprobación de estos entes de control, se hace necesaria la adopción de estos protocolos para darle continuidad al uso del gimnasio bajo las medidas de protección requeridas.
- Que, corresponde al Rector expedir los actos Administrativos requeridos para el buen funcionamiento de la Institución.

R E S U E L V E:

ARTÍCULO PRIMERO: Adoptar las medidas higiénico sanitarias y de distanciamiento físico para garantizar la seguridad de trabajadores y usuarios en la reapertura y funcionamiento del gimnasio IES CINOC y espacios de actividad física durante el COVID-19, según la propuesta presentada por la Coordinación de Bienestar Universitario, el cual se encuentra contenido en 13 folios formando parte integral de la presente providencia.

ARTICULO SEGUNDO: La presente resolución rige desde la fecha de su expedición y su difusión y ejecución estará a cargo de la Coordinación de Bienestar Universitario de la Institución.

COMUNIQUESE, PUBLIQUESE Y CUMPLASE

Dada en Pensilvania, Caldas a los veintitrés (23) días del mes de septiembre del año dos mil veinte (2020).

JUAN CARLOS LOAIZA SERNA
Rector

CINOC
Institución de Educación Superior
NIT: 890.802.678-4

35 AÑOS
EDUCACIÓN SUPERIOR DE CALIDAD
PARA LA TRANSFORMACIÓN REGIONAL

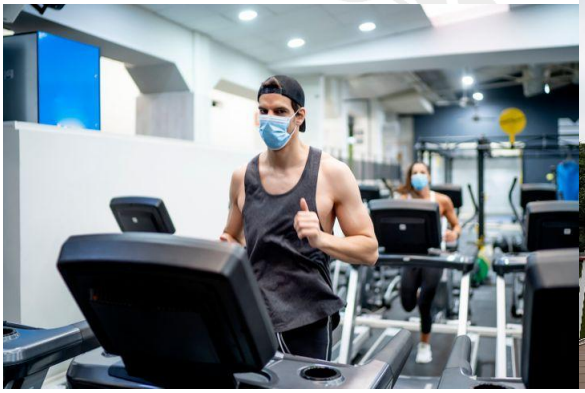
www.iescinoc.edu.co
Pensilvania:
Carrera 5 # 6-30
Cel. 3136516109

CINOC
Institución de Educación Superior

Bienestar y Permanencia

PROPUESTA DE MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS Y DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DE TRABAJADORES Y USUARIOS EN LA REAPERTURA Y FUNCIONAMIENTO DEL GIMNASIO IES CINOC Y ESPACIOS DE ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE EL COVID-19

8/09/2020



JUSTIFICACIÓN

La institución IES CINOC como ente que posibilita el desarrollo de procesos de educación superior es consciente de la labor que desempeña y su impacto en el departamento, comprometida con la tarea de proteger la salud de toda la comunidad institucional y municipal en estos momentos en los que cobra especial importancia, se prepara para la reapertura del gimnasio y programas en actividad física, de ahí la elaboración de este documento a nombre de Bienestar Y Permanencia.

Desde las actividades implementadas por el Gimnasio a través de Bienestar y Permanencia se trabaja sin cesar para combatir el sedentarismo y para activar a la comunidad IES CINOC. Tras la llegada de la crisis del coronavirus, el docente del gimnasio se ha visto obligado a buscar nuevas fórmulas digitales que le permita seguir ofreciendo sus servicios de forma online con la misma efectividad de antes.

La reapertura del gimnasio es un hecho, a medida que la situación de confinamiento va evolucionando, la Institución IES CINOC va adquiriendo una gran responsabilidad, velar por el fomento e implementación de hábitos y estilos de vida saludable de su comunidad estudiantil y administrativo, actuando con las máximas garantías con el objetivo de generar confianza y seguridad en los mismos desde el escenario de la actividad física y ejercicio.

Para que la reapertura del gimnasio y la continuación de las diferentes estrategias en actividad física y ejercicio sean exitosas, tanto para estudiantes como empleados, el gimnasio debe adaptar la calidad y prestación de sus servicios, la variedad de los mismos y mantener con rigor las medidas de protección que ofrece además de la seguridad que transmite. El cuidado de la salud será decisivo para que todos aquellos usuarios y usuarias que puedan asistir a las actividades programadas, lo hagan con la mayor garantía y disfruten de una experiencia satisfactoria, digna de la institución.

Por ello, debemos estar preparados para afrontar la reapertura del gimnasio y todas aquellas actividades físicas que giran en torno al mismo y que benefician enormemente a toda la comunidad IES CINOC alejándolos cada vez más de conductas sedentarias, de ahí, la importancia de prepararnos con las herramientas, procesos y tecnologías necesarios, emplear una higiene segura; será necesario adoptar medidas y protocolos previos a retomar la actividad. Pero no solo eso.

Existen una serie de herramientas y metodologías que permitirá al gimnasio superar la crisis y alcanzar el éxito.

Para la reapertura del gimnasio IES CINOC y demás espacios relacionados con la actividad física y el ejercicio se propone las siguientes medidas para combatir la propagación del Covid-19, haciendo que nuestras instalaciones sigan siendo entornos seguros tanto para los docentes como para los usuarios.

El cambio radical que ha experimentado el escenario de las actividades Fitness en la institución IES, dedicadas a promover la actividad física y el deporte representa, en realidad, una gran oportunidad para concientizar de la manera más segura a la comunidad de la importancia de la actividad física y el ejercicio en la vida cotidiana, ahora, es posible demostrar notablemente el valor que desde Bienestar y permanencia a través del gimnasio aporta a la institución educativa, el fuerte compromiso que existe como proveedores de bienestar y salud.

De ahí, que sea necesario comprender que la vuelta a la normalidad ha de ser, de una manera escalonada y progresiva para que se pueda garantizar actividades y experiencias que protejan al alumnado, personal Administrativo y contratistas como al mismo personal docente.

Consecuentemente es básico actuar con sentido común e interiorizar unos mínimos Protocolos de Bioseguridad, específicos para el gimnasio y sus actividades, que permitan transmitir seguridad al público, así como a los profesionales para asegurar una experiencia positiva y saludable.

MEDIDAS Y PROTOCOLOS PARA ASEGURAR LA CONFIANZA DE USUARIOS.

Esta serie de medidas propuestas a continuación se han construido en base a las medidas y acciones que legitima el Ministerio de Salud y Protección social de Colombia en la resolución 1313 del 3 de agosto del 2020 en materia de Protocolos de Bioseguridad frente al COVID – 19 como solución integral del área de la actividad física que preserva la seguridad de los usuarios para regresar a su estilo de vida saludable y ejercicio, además de aportaciones propuestas por las distintas instituciones deportivas oficiales que operan en otros países también afectados por la coyuntura actual, que han tenido éxito en la implementación de tales propuestas.

MEDIDAS A ADOPTAR ANTES DE LA REAPERTURA

- ✓ Limpiar y desinfectar a profundidad las instalaciones de actividad física y ejercicio, con personal especializado en limpieza y productos homologados para tal efecto.

- ✓ Mantener de manera siempre visible al público un documento que acredite el trabajo de limpieza y desinfección realizado antes de la reapertura.

- ✓ Implementación de mecanismos que faciliten la ventilación de los escenarios en donde se realice actividad física y ejercicio, como: mantener ventanas y puertas abiertas y/o trabajar en espacios abiertos o al aire libre.

- ✓ Aprovisionamiento de material para facilitar la señalización de áreas de trabajo, tránsito, así como un documento que establezca la normativa para la participación de las actividades físicas, del empleo de máquinas y elementos y de la permanencia en el gimnasio.

- ✓ Proveer material de limpieza e higiene para el uso de los usuarios: Jabón líquido, rollos de toallas desechables, papeleras, atomizadores con desinfectante para los elementos y máquinas y dosificadores con gel hidroalcohólico.

- ✓ Informar e instruir al personal y usuarios en los nuevos protocolos de reapertura para garantizar su seguridad y la del público.

- ✓ Adaptar el Plan de Prevención de Riesgos a la nueva situación y formar a la plantilla en lo relacionado con el Covid-19.

PROTOCOLOS DE SEGURIDAD PARA INSTALACIONES
(Seguridad de docentes fitness y usuarios).

- ✓ Reducir el aforo del gimnasio en un 50% (atendiendo a 10 usuarios por sesión de entrenamiento) garantizando el distanciamiento físico mínimo de 2 metros entre personas mediante la separación o alternancia de máquinas de equipamiento.

- ✓ Limitar el aforo de las clases colectivas o grupales al 50% garantizando un espacio mínimo de 2 metros por usuario, al margen del profesor (se recomienda el marcado en el suelo con cinta adhesiva o pintura)

- ✓ Intensificar el lavado de manos antes, durante y después de la permanencia en el gimnasio y poner a disposición del personal y el público pulverizadores desinfectantes, dispensadores de papel, gel desinfectante y jabón líquido

- ✓ Incrementar el protocolo de retirada de residuos.

- ✓ Facilitar la protección individual de docentes fitness con elementos básicos (guantes de látex, careta, gorra, camiseta de manga larga)

- ✓ Ofrecer formación específica al personal.

- ✓ Asegurar un distanciamiento de 2 metros entre personas.

- ✓ Trasladar al exterior todas las actividades que se puedan realizar al aire libre manteniendo el distanciamiento físico. (2 metros entre personas)

- ✓ Prohibición de acceso a cualquier persona que tenga síntomas o haya estado en contacto con personas contagiadas por el virus Covid-19.

- ✓ Obligatoriedad del uso de toalla en todos los espacios deportivos y de tapabocas en las actividades de baja intensidad.

- ✓ Desestimular el uso de consumo de agua de las fuentes de agua y promover el uso individual de botellas de agua personales.

- ✓ Dejar abiertas las puertas de acceso a los espacios deportivos y salas de actividades colectivas, siempre que sea posible, para reducir el contacto y facilitar la ventilación.

- ✓ Mantener una ventilación permanente en todos los espacios abiertos al público.

- ✓ Intensificar la limpieza y desinfección de los objetos y superficies de contacto en el entorno de trabajo.

- ✓ Utilizar el espacio del gimnasio únicamente para las actividades físicas, evitando las reuniones sociales.

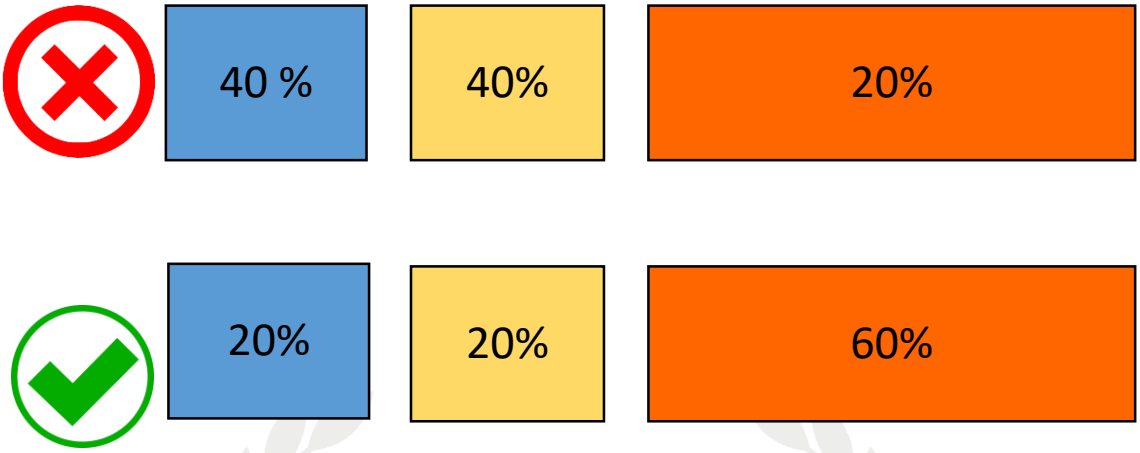
INSCRIPCIÓN PREVIA Y CONTROL DE AFOROS PARA GARANTIZAR LA DISTANCIA DE SEGURIDAD

Además de los protocolos mencionados, el monitoreo constante de los usuarios en el acceso y permanencia en el gimnasio por áreas, como la zona cardio, zonas de actividades colectivas y zonas musculares según el caso, serán la única forma con la que se garantizara el cumplimiento de las distancias de seguridad entre personas y, así, una experiencia basada en la seguridad, confianza y tranquilidad a los usuarios del gimnasio y participantes de las diferentes actividades y ejercicios físicos.

Por ello es necesario desarrollar un mecanismo para verificar el historial médico de cada usuario en cuanto a patologías tales como hipertensión, diabetes, deficiencias respiratorias o problemas cardiovasculares y diligenciar el cuestionario de detección del riesgo para Covid-19 que se realizara al momento de ingreso a la institución y el control del aforo (definido de acuerdo al área del lugar) además del tiempo de permanencia en el gimnasio.

Es necesario controlar la permanencia de los usuarios en el gimnasio para evitar concentraciones de personas en el mismo lugar y así, exista el espacio libre suficiente para cumplir con las distancias entre personas.

DISTRIBUCIÓN AFORO PERMITIDO SEGÚN AREA DEL LUGAR



Se proporcionará un cronograma con horarios y límite de aforo para con el fin que los usuarios puedan inscribirse en uno de ellos y participar de determinada actividad programada. Así, los usuarios van a asegurar su cupo evitando desplazamientos en vano gimnasio y aglomeraciones que pongan en riesgo su salud. Con inscripción se tendrá un control más exhaustivo del aforo para poder asegurar la distancia de seguridad en cada una de las áreas. De esta forma, se ofrecerá la mejor barrera contra el contagio y el gimnasio IES CINOC será un entorno fiable en el cual ejercitar el cuerpo y la mente y canalizar energías.

RUTA DE SERVICIO DEL USUARIO PARA PREINSCRIPCIÓN Y PARTICIPACIÓN

1. CONSULTA DEL CRONOGRAMA Y PREINSCRIPCIÓN A GIMNASIO

Los usuarios del gimnasio desean ejercitarse y acceder a los servicios programados en la institución IES CINOC de manera segura y no quieren verse expuestos a riesgos innecesarios que ponga en peligro su salud y la de su familia. Por esto, se debe permitir que puedan consultar la oferta de actividades colectivas y los espacios disponibles.

2. INGRESO SEGURO A LA INSTITUCIÓN IES CINOC

Ahora que el aforo del gimnasio y demás espacios estarán limitados, juega un papel importantísimo que los usuarios puedan inscribirse a las actividades de gimnasio con anticipación así, se reducirá el riesgo de perder aforo hábil por aquellas personas que reserven y no acudan finalmente al gimnasio. También puede plantearse crear un sistema de penalizaciones para incentivar la asistencia en caso de ausencias no programadas.

El ingreso deberá tener lugar según indicaciones estipuladas en el *acuerdo del consejo académico no· 009 en el cual aprueban protocolo de bioseguridad prácticas académicas, pasantías y monitorias·*

3. CONTROL DE ACCESO AL GIMNASIO Y/O ESPACIO FITNESS

Una vez en el gimnasio o lugar de encuentro, se llevará a cabo unos protocolos de higiene y seguridad en recepción para que la persona pueda acceder a la instalación con toda garantía; además, debe existir un control de acceso para verificar que se está inscrito en las actividades o servicios ofertados en esa franja horaria.

4. ACATAMIENTO RESPONSABLE DE LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Además de controlar quién entra y quién sale del gimnasio, así mismo hay que

analizar la circulación del público dentro instalación por espacios, por ejemplo, puede que se esté cumpliendo el aforo de seguridad establecido legalmente, pero la ocupación de un área en concreto no está siendo respetada, incumpliéndose las distancias de seguridad y aumentando el riesgo de contagio.

Por este motivo, es necesario controlar el acceso a cada una de las áreas y espacios de uso libre y monitorear que las diferentes medidas estipuladas en los protocolos de bioseguridad de la institución sean dominadas y respetadas por los usuarios del servicio.

5. EGRESO SEGURO Y ORDENADO.

Finalizada la experiencia de ejercicio y actividad física en el gimnasio, debe realizarse la retirada según lineamientos de bioseguridad en procura de la sanidad de espacios y elementos propios del gimnasio, con toda la seguridad y orden posibles.

MEDIDAS HIGIÉNICO SANITARIAS Y DE DISTANCIAMIENTO FÍSICO PARA GARANTIZAR LA SEGURIDAD DEL DOCENTE Y USUARIOS EN EL GIMNASIO Y ESPACIOS ADAPTADOS PARA LA PRACTICA FÍSICA Y EL EJERCICIO DE OBLIGATORIO CUMPLIMIENTO (Póster informativo gimnasio) 4/9/2020

- ✓ Consulta el cronograma de grupos y sus aforos, diligenciar preinscripción para asistir a las actividades Físicas programadas en los horarios destinados para ello; en caso de no asistir se recibirá la amonestación que la administración considere necesaria.

- ✓ El tiempo de duración de la sesión física corresponderá a 1 hora, de la cual los primeros 5 minutos se destinarán para el ingreso de los usuarios, los siguientes 50 minutos corresponderán a tiempo neto de entrenamiento, los 5 minutos finales serán empleados por los usuarios para desinfectar los elementos utilizados.

- ✓ Ningún usuario podrá exceder el tiempo de entrenamiento diario (1 hora) ni realizar más de una sesión de entrenamiento diaria, excepto que el docente encargado y las condiciones así lo permitan.

- ✓ Realizar lavado de manos durante el ingreso inicial a la institución, aplicar gel desinfectante al ingresar y al salir del gimnasio, gel proporcionado por el mismo.

- ✓ Permitir la toma de temperatura corporal al momento de ingresar a la institución.

- ✓ Desinfectar calzado al momento de ingresar a la institución, con pulverizador, tapete desinfectante o mediante cualquier otro mecanismo que la administración disponga para ello.

- ✓ Conservar el distanciamiento físico mínimo de 2 metros con respecto a otros usuarios durante la estancia en el gimnasio, respetando la demarcación del espacio de trabajo definida en el suelo.

- ✓ Conservar el distanciamiento físico mínimo de 2 metros con respecto a otros usuarios durante las sesiones o clases grupales, respetando la demarcación del espacio de trabajo definida en el suelo.

EDUCACIÓN SUPERIOR DE CALIDAD
PARA LA TRANSFORMACIÓN REGIONAL

- ✓ En el caso que alguna actividad física sea trasladada a un espacio abierto sólo con autorización del docente encargado, las medidas adoptadas podrán o no modificarse respecto al espacio y según lo considere el docente de gimnasio.

- ✓ Se prohíbe de acceso y/o participación a cualquier persona que tenga síntomas o haya estado en contacto con personas contagiadas por el virus Covid-19.

- ✓ Obligatoriedad del uso de tapabocas al ingreso al gimnasio y en las actividades de baja intensidad.

- ✓ Se sugiere el consumo de agua a través del uso individual de botellas personales.

- ✓ No cerrar las puertas de acceso y ventanas en el gimnasio para facilitar la ventilación.

- ✓ Mantener una ventilación permanente en todos los espacios abiertos al público.

- ✓ Limpiar y desinfectar todos los objetos y maquinas utilizados además de superficies de contacto en el entorno de trabajo, con solución desinfectante.

- ✓ Utilizar el espacio del gimnasio únicamente para las actividades físicas, evitando las reuniones sociales, absténgase de entablar conversaciones.

- ✓ Acatar todas las indicaciones del docente del gimnasio, incluso si éstas no se encuentran publicadas en este manifiesto de obligatorio cumplimiento.