

60 MEDIDAS PARA QUE TU GIMNASIO SOBREVIVA A LA PANDEMIA

Medidas y recomendaciones adicionales para la reapertura de centros fitness y piscinas climatizadas tras el cierre de instalaciones por el COVID-19

por Virginia Carbonell
Lic. Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

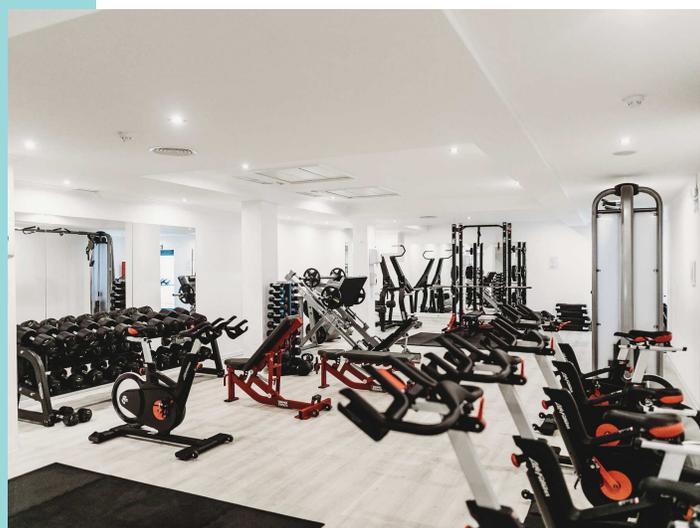


Parece que la cuarentena llega a su fin y que poco a poco volveremos a la normalidad. Una nueva normalidad en la que centros fitness y piscinas climatizadas tendremos que implementar restricciones higiénico-sanitarias para volver a abrir nuestras puertas.

Cada centro tendrá la obligación de instaurar aquellas medidas que dicten sus gobiernos. Así mismo, deberá implementar aquellas acciones que aporten valor a los servicios ofrecidos y aquellas que deseen añadir por las razones que sea. En este artículo encontraréis las actuaciones higiénico-sanitarias aplicables en la mayoría de estados, que os servirán como guía y punto de partida de un futuro inmediato.

Nuestro deber es, por encima de todo, preservar la salud de nuestro personal y de nuestros clientes. Para garantizar la seguridad y conseguir la confianza de todos ellos, deberemos adaptarnos a **un cambio estructural y conceptual inminente**. Además de las medidas, aquí encontraréis las recomendaciones a tener en cuenta a la hora de ponerlas en práctica.

"Nuestro deber es, por encima de todo, preservar la salud de nuestro personal y de nuestros cliente"



RECOMENDACIONES PREVIAS A LA ADOPCIÓN DE MEDIDAS

Algo que hay que tener muy en cuenta es que, probablemente, la información que estén recibiendo nuestros clientes en el momento de la reapertura será: "los sitios cerrados no son seguros". Teniendo esto presente es de vital importancia disponer de una buena campaña de comunicación.

"Habrá que comunicarse con los clientes mucho más que antes"

En primer lugar, habrá que comunicar todas las medidas a nuestro equipo de trabajadores y formarles en todos los protocolos que se derivarán de algunas de ellas. Si el objetivo es generar confianza y seguridad, toda la organización tendrá que moverse al unísono y en sintonía. El establecimiento de protocolos en aquellas medidas que lo requieran será trascendental para que los clientes vuelvan a entrenar en nuestras instalaciones. Que nos vean consistentes y predecibles en cuanto a las acciones que iremos realizando como organización.

El noruego F. E. Kydland y el estadounidense E. C. Prescott que recibieron el Premio Nobel de economía en 2004, ya hablaban de ser predecibles para generar confianza y seguridad. Explicaban que un inversor solo invierte en serio en un país cuando puede prever que si invierte X dinero en X años ganará X y pagará X impuestos.

Haciendo una analogía con nuestros centros, será la formación de nuestros empleados en los protocolos a seguir lo que nos hará ser predecibles y consistentes y, por tanto, uno de los factores que hará que se genere confianza y que los clientes vuelvan con nosotros antes.

En segundo lugar, habrá que comunicarse con los clientes mucho más que antes. Para este segundo tipo de comunicación será muy importante acertar en los canales y el timing. Sería aconsejable comenzar a comunicar las nuevas medidas dos semanas antes de la reapertura para que el mensaje esté fresco y fuerte en la mente de nuestros clientes y no se diluya en el tiempo.

Tal y como podemos intuir por los datos que ya tenemos de otros países, un elevado porcentaje de personas seguirán quedándose en sus casas, así que es sumamente relevante continuar con las comunicaciones tras la reapertura y conseguir que esas personas se incorporen cuanto antes sintiendo que es seguro entrenar en el centro.



RECOMENDACIONES TRAS LA REAPERTURA (LAS DOS-TRES PRIMERAS SEMANAS)



VESTUARIOS Y SAUNA

En algunos países, durante las primeras semanas tras la reapertura, los vestuarios, la sauna y el baño turco han estado cerrados al público. Si los gobiernos no lo ordenan, serán los propios centros quienes tengan que decidir si en estos espacios van a poder garantizar la distancia mínima de seguridad.

GESTIÓN DE CUOTAS

Así mismo, es muy posible que los menores de 18 años así como los mayores de 65 años aún no tengan permitido el acceso así que, con estos dos grupos de edad, deberemos seguir con la gestión de cuotas que se haya llevado a cabo durante la cuarentena.

HORARIO DE APERTURA

Por último, es recomendable establecer un horario de apertura reducido para que la vuelta sea escalonada. En China redujeron 4h diarias el horario de apertura durante las dos primeras semanas para, en la tercera, recuperar el horario normal de apertura de los centros deportivos.

MEDIDAS HIGIÉNICO-SANITARIAS



GENERALES

1 DECLARACIÓN JURADA

En algunos países piden a los clientes, antes de entrar al centro, la firma de una declaración jurada de no haber viajado al extranjero y de no haber estado en contacto con ninguna persona que ha viajado al extranjero o que haya tenido síntomas o haya estado enfermo por COVID-19.

2 TEMPERATURA CORPORAL

Tomar la temperatura a la entrada del centro mediante termómetros con infrarrojos. En China se prohíbe la entrada a partir de 37,2°. En caso de que un cliente sobrepase la temperatura límite en la primera medición, sería recomendable tener un protocolo para la toma de una segunda medida.

3 ACCESO AL CENTRO

Acceso con pulsera o tarjeta, eliminando el acceso con huella dactilar. Si el sistema no tiene ninguna de estas opciones, disponer de una botella de hidrogel (concentración mínima del 70%) para que los clientes puedan desinfectar sus manos antes. Otra forma sería permitir la entrada tras la comprobación en el programa de gestión del número de socio.

4 MASCARILLAS

Mascarillas obligatorias durante toda la estancia en el centro, al menos durante las 2-3 primeras semanas.

5 LIMITAR AFORO TOTAL

Limitar el aforo total del centro a lo que dicte cada gobierno y controlar que no se sobrepasa dicho aforo. La distancia generalizada internacionalmente está siendo 1 persona por cada 4m². Como dato, en Francia el aforo es de 1 persona por cada 5m² y en China 1 persona por cada 7m².

6 SISTEMA DE VENTILACIÓN

Tener encendido durante las 24h el sistema de ventilación y renovación del aire con el aire del exterior y comunicarlo al cliente.

7 CONTACTO CERO

Suspender todas las clases que impliquen contacto entre socios, por ejemplo: artes marciales o clases de defensa personal.

8 PERMANENCIA MÁXIMA

Establecer una permanencia máxima en el local de 60 a 90 minutos por cliente.

9 CIRCULACIÓN CLIENTES

Señalizar en el suelo el sentido de la circulación de las personas para mantener la distancia de seguridad.

10 IDENTIFICAR AFLUENCIA

Listado de las personas que asisten al centro para tener un mayor control en cuanto al flujo de gente y su identidad. En los centros con programas de gestión de accesos lo realiza el propio software.

11 ESPACIOS COMUNES

Organización del mobiliario de espacios comunes de forma que se respete la distancia mínima de seguridad o reducción del mismo hasta que se respete dicha distancia.

12 REGISTRO LIMPIEZA

Registro de limpieza, horarios y responsables en cada sector con la hora de limpieza y la firma de la persona que haya realizado la acción. Este registro debe estar bien visible para el cliente.

13 ACCIÓN RESIDUAL

Buscar productos de acción desinfectante residual y comunicarlo a nuestros clientes como ventaja competitiva. Que el cliente sepa que aunque ese material hace 20 minutos que no se desinfecta ahí sigue quedando producto con acción desinfectante que sigue actuando.



14

DOSIFICADORES

Dosificadores de hidrogel desinfectante con un mínimo de 70% de concentración en todas las áreas del centro.

15

GUANTES ENTRENAMIENTO

Recomendar el uso de guantes para entrenar (ya sea en la sala fitness, sala de spinning o realizando actividades dirigidas).

16

RESERVAS DE AFORO

Algunos centros también reservan las horas de acceso al centro para evitar aglomeraciones. Para ello han dispuesto de plataformas o creado las herramientas para poder gestionarlo.

17

EQUIPO DE PROTECCIÓN

Todo el personal deberá de trabajar con mascarilla y guantes.

18

UNIFORME

Recomendar al personal lavar el uniforme y la ropa de trabajo diariamente a más de 60 grados.

19

MAMPARAS

Instalar mamparas de metacrilato en todos los puntos donde haya atención al cliente: consultas de dietética y nutrición, recepción, puesto comercial o sala de fitness entre otros.

20

ENSERES PERSONALES

No prestar enseres personales (chanclas, gorros de piscina,...)

21

PRÉSTAMO DE MONEDA

En los centros donde las taquillas funcionan con moneda: no coger objetos personales de ningún cliente como prenda para prestar un euro para la taquilla. Dejar de realizar el prestado.

22

VENDING

Uso de máquinas expendedoras solo para personas que lleven guantes.

23

MUÑEQUERAS Y CINTAS

Cuando sudamos el sudor cae por la cara y tendemos a secar esas gotitas con las manos. Recomendar el uso de muñequeras para el sudor y pañuelos o cintas en la cabeza para evitar tocarnos la cara. Oportunidad para vender este tipo de productos en la recepción de nuestros centros.

24

ROPA DE UN SOLO USO

Recomendar el lavado diario de toda la ropa que se use en el gimnasio incluidas las toallas (a poder ser a más de 60 grados).

25

DISPENSADORES AGUA

Uso de botellas individuales de agua y precintado de las fuentes de agua que pueda haber por el centro.

ENTRADA - RECEPCIÓN

26

MONITORIZAR AFLUENCIA

Cartel en la entrada con gráfico de afluencia al centro por días y horas. Recomendación para que los clientes eviten el uso del centro en hora punta y se programen los entrenamientos en horarios alternativos de uso.

27

AVISOS

Aviso/recordatorio de lavarse la manos al entrar y al salir del centro.

28

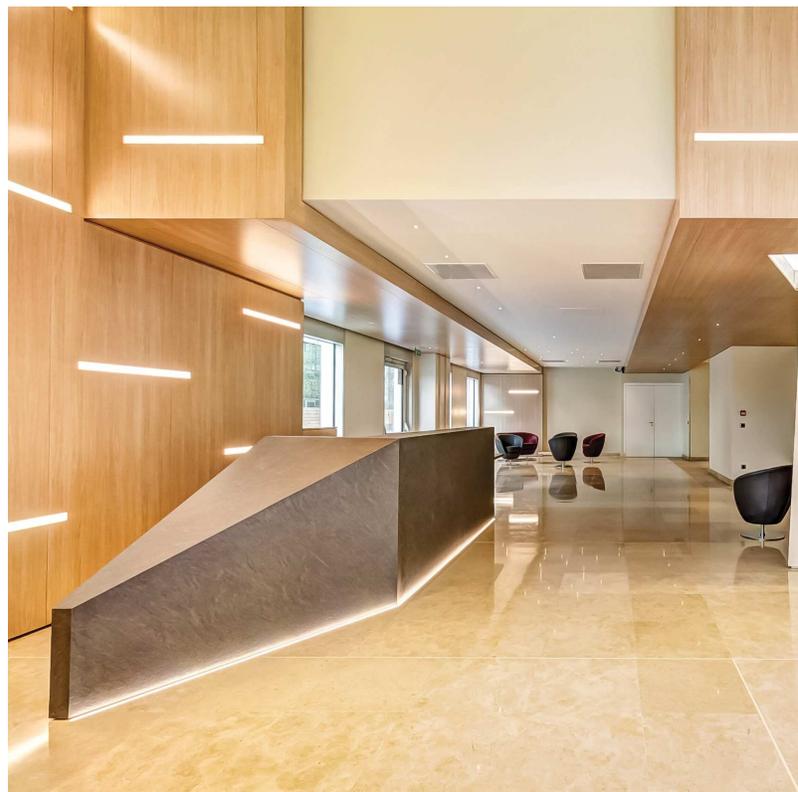
DESINFECCIÓN CALZADO

Bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada de las instalaciones.

29

MARCAR DISTANCIAS

Instalar pegatinas en el suelo frente al mostrador de recepción y en la calle para orientar sobre la distancia de seguridad con los clientes que estén esperando a ser atendidos.



VESTUARIOS

30

ELEMENTOS INDIVIDUALES

Se retirará el servicio colectivo de secadores o cepillos de los vestuarios así como cualquier otro servicio de uso colectivo que pueda existir como colonias, cremas, etc. Solo se podrán utilizar enseres personales que traiga cada cliente.

31

DUCHAS

Si las duchas son comunitarias prohibir su uso. Si las duchas son en cabinas cerradas e individuales se podrán usar tras las dos primeras semanas de cierre de los vestuarios.

32

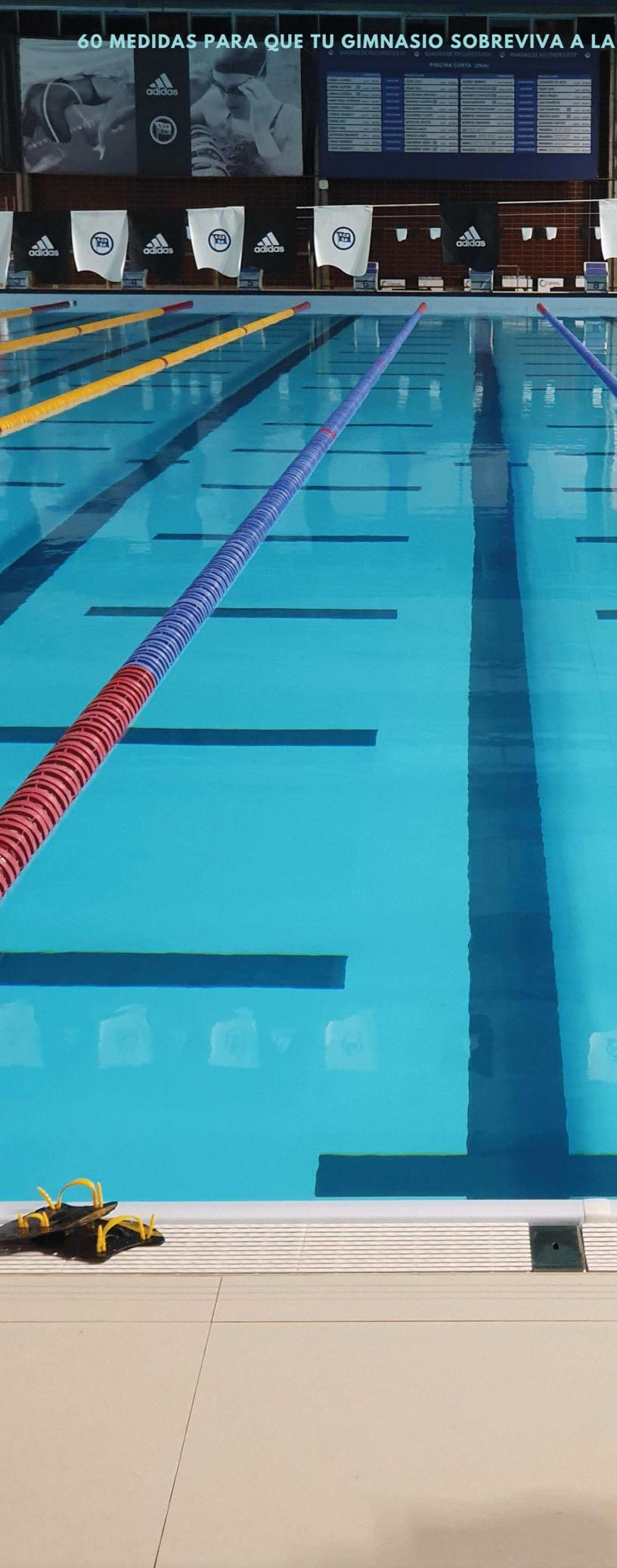
ASIENTOS

Delimitar con pegatinas los espacios disponibles en los bancos para cumplir con la distancia mínima de distanciamiento social entre clientes.

33

TAQUILLAS

Precintat las taquillas que por proximidad con otras no deberían usarse y dejar disponibles solo aquellas que cumplan con la distancia mínima de seguridad.



PISCINA

34

DESINFECCIÓN CALZADO

Bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la salida de los vestuarios a la piscina.

35

AJUSTAR AFORO

Reducir el aforo entre el 50-75%.

36

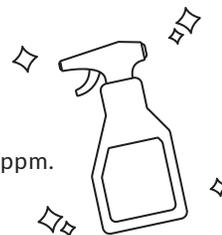
DISTANCIA SEGURIDAD

Mantener la distancia de seguridad entre clientes mínimo 2 metros tanto fuera como dentro del agua.

37

CLORO

Sistema de cloración entre 1,5-2ppm.



38

GAFAS DE NATACIÓN

Puesto que vamos a tener los niveles de cloro elevados, recomendamos el uso de gafas para nadar.

39

SISTEMAS DE AGUA

Sistema de filtración y recirculación del agua funcionando las 24h del día.

40

SAUNA Y HAMMAM

Si decidimos abrir la sauna y baño turco, garantizar la distancia mínima de seguridad entre usuarios/as tras la reapertura.

41

PERCHA UNIPERSONAL

Separar los colgadores de toallas por todo el recinto, mínimo 1m entre ellos, para que las toallas de diferentes clientes no se toquen entre sí. Poner carteles para que se use un colgador por persona.

ACTIVIDADES DIRIGIDAS

42

RESERVAS

Reserva de plaza para las clases dirigidas solo mediante app, si se dispone de ella, correo electrónico del centro o telefónicamente con llamada o whatsapp.

43

DESINFECCIÓN CALZADO

Bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada a cada sala.

44

DURACIÓN CLASES

Actividades dirigidas de 45 minutos para que de tiempo a la limpieza y desinfección de todos los materiales entre clases.

45

AJUSTAR AFORO

Reducir el aforo a un número que permita que los clientes mantengan la distancia de seguridad de 4m² por persona (o la distancia que marque cada gobierno) entre ellos.

46

EXTERIORES

Si es posible: realizar el máximo número de actividades al aire libre. En caso de que así sea, recomendar el uso de: gafas de sol, gorra o cinta en la cabeza, muñequeras y crema solar.

47

MARCAR ESPACIOS

Dibujar o marcar cuadrículas en el suelo de las salas que marquen los 4m² por persona (o la distancia que marque cada gobierno) incluido el monitor de la actividad.





51 ABONO VIRTUAL

Crear cuota de abono virtual si la app del centro lo permite. Esta cuota da acceso a rutinas y retransmisión de clases en directo. Se trata de una cuota económica para esos clientes que prefieran seguir entrenando en casa durante un tiempo más.

Además, plataformas como ZOOM permiten a estos clientes acceder a clases de grupos reducidos donde podrían recibir las correcciones del monitor mientras se genera sensación de comunidad y de pertenencia aún a pesar de estar en sus casas.

48

DESINFECCIÓN MATERIAL

Señalar y separar el material desinfectado y limpio del que ha sido usado y todavía no desinfectado. Así, en una clase cogerían el material de un sitio y lo depositarían en otro bien señalizado y marcado con carteles: "Material desinfectado" Vs "Material utilizado" (pendiente de desinfección).

49

TOALLA

Más que nunca: uso obligatorio de toalla.

50

ESTERILLA

Recomendar a los socios que traigan su propia esterilla de casa. Poner esterillas a la venta en el centro deportivo para los clientes.

52

DISTANCIA SPINNING

En la sala de spinning, distancia mínima de 2m entre bicicletas tanto con las de los lados como las de delante o detrás.

53

SALA SPINNING

En la sala de spinning, limpieza y desinfección de las bicicletas al terminar cada clase. Registro de limpieza bien visible para que lo pueda consultar el cliente.

54

STREAMING

Ofrecer clases en streaming para los socios que no hayan podido asistir o bien por la limitación del aforo o bien porque han preferido quedarse en casa.

SALA FITNESS

55

DESINFECCIÓN CALZADO

Bandeja de desinfección para la suela del calzado o alfombras de suelo con hipoclorito diluido en la entrada al gimnasio.

56

AJUSTAR AFORO

Reducir el aforo al 50% o al número de ocupación máxima para garantizar la distancia de seguridad.

57

LIMPIEZA

Limpieza y desinfección de maquinaria y materiales cada hora así como registro y publicación de la acción en carteles confeccionados para tal fin.

58

REDISTRIBUCIÓN

Mover la maquinaria para que en todo la sala se respete la distancia mínima de seguridad de 2m o precintar maquinaria para conseguirlo.

59

TOALLA

Obligación del uso de toalla para poner sobre las máquinas que se vayan a usar.

60

SERIES Y REPETICIONES

Una persona a la vez en las máquinas de musculación no pudiendo intercalar ejercicios con otro usuario para alternar máquinas.



FUENTES

- Desinfección, higiene y distanciamiento social, pilares de los gimnasios para reabrir sus puertas. (2020, Abril 16). Tiempo Sur. Recuperado de: <https://www.tiemposur.com.ar/nota/desinfeccion-higiene-y-distanciamiento-social-pilares-de-los-gimnasios-para-reabrir-sus-puertas>
- Preguntas y respuestas con una cadena de gimnasios líder en China. (2020, abril 14) Europe Active. Recuperado de: http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive3.pdf?fbclid=IwAR0nuQ9IiyG9NNGi_4wgzabFmTCydMBLYSVnqpfIZLJh13PrNDxZ_QoVYyg
- Checklist para gerentes de gimnasios.(2020, abril 14). Europe Active. Recuperado de: <http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive2.pdf?fbclid=IwAR3YODx92-Gk6GZMXPI0bCIIYmpZ17yDU6F6XTA7ZOcywa27hi2HocdPhvY>
- Medidas y pautas para la reapertura de centros deportivos y gimnasios frente a COVID-19. (2020, abril 13). GC Asesoría deportiva. Recuperado de: <https://www.gcasesoriadeportiva.com/2020/04/13/medidas-y-pautas-para-la-reapetura-de-centros-deportivos-y-gimnasios-frente-al-covid-19/>
- Rutgers, H. (3 de abril de 2020) Impacto del COVID-19 en los operadores de gimnasios. Europe Active. Recuperado de: http://www.mercadofitness.com/pdf/coronavirus-europeactive1.pdf?fbclid=IwAR3JnK2XHm4sLM32L2XnSmqfcwGRIWE5ag_Yf549XiSab0ImPhlZQ8IUhyw
- Reguera, I. (10 de marzo de 2020) Gimnasio y coronavirus: qué medidas de precaución tenemos que tomar. Vitónica. Recuperado de: <https://www.vitonica.com/entrenamiento/gimnasio-coronavirus-que-medidas-precaucion-tenemos-que-tomar>
- Coronavirus (COVID-19): impacto a corto plazo en operadores fitness y consejos para volver más fuerte. (2020, abril)Europe Active. Recuperado de: https://www.europeactive.eu/sites/europeactive.eu/files/covid19/Covid19_impact_consideration_s_ES.pdf
- Martinez, B. (7 de abril de 2020) Gimnasios. Cómo sobreviven con las puertas cerradas y cual es su plan de retorno. La Nación. Recuperado de: <https://www.lanacion.com.ar/economia/gimnasios-como-sobreviven-puertas-cerradas-cual-es-nid2351749>
- Coronavirus en Argentina. El protocolo Chino que proponen los gimnasios para volver a funcionar. (2020, abril 14) Clarín. Recuperado de: https://www.clarin.com/sociedad/coronavirus-argentina-protocolo-chino-proponen-gimnasios-volver-funcionar_0_bgiAUcv1W.html
- Gimnasios y natatorios trabajan en un protocolo para reactivar la actividad. (2020, abril 9) Ahora Mar de Plata. Recuperado de: <https://ahoramardelplata.com.ar/gimnasios-y-natatorios-trabajan-un-protocolo-reactivar-la-actividad-n4202914>
- Procedimientos de reabertura de academias. (2020, abril) Associação Brasileira de academias. Recuperado de: <https://mercadofitness.com/pdf/coronavirus-acad.pdf>



Fotografías de Unsplash:

Humphrey Muleba, Jason Rosewell, Bence Balla Schottner, Kelly Sikkema, Sam Moqadam, Yann Maignan, Raul Lazcano, Marcelo Uva, Geert Pieters, Risen Wang

Fotografía de Freepik:

Javi Indy