

PROCEDIMIENTOS DE USO DE INSTALACIONES GIMNASIO ASETEC- USUARIOS						
Nombre del procedimiento	Procedimiento N°	Responsable	Aprobado por	Fecha Elaborado	Fecha Actualizado	Paginas
Uso de las instalaciones y servicios del gimnasio ASETEC por parte de los usuarios, durante el estado de emergencia COVID-19.	G-02	Junta Directiva ASETEC	GASEL CAIS USEVI	03 de mayo del 2020	19 de Agosto del 2020	4
OBJETIVO	Establecer las pautas mínimas sanitarias que deben seguir los usuarios del gimnasio ASETEC para el uso de las instalaciones y servicios.					
ALCANCE	Instalaciones del gimnasio ASETEC Aplicable a todos los usuarios del gimnasio ASETEC. Los usuarios que presentan enfermedades consideradas como factor de riesgo.					
ACCIONES PREVIAS	Autorización de reingreso a las instalaciones por parte de las autoridades del TEC y junta directiva. Documentación externa del Ministerio de Salud, LS-CS-006. Lineamientos para funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico					
Secuencia de Etapas	Acciones para realizar					Responsable
#1. Solicitud de cita	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las personas que presenten síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con el COVID-19 no pueden ingresar al establecimiento 2. Para que el usuario pueda hacer uso de los servicios del gimnasio debe: <ol style="list-style-type: none"> 2.1. El usuario debe coordinar la cita con un día de anticipación a través del "WhatsApp" del gimnasio al número 6273-5229. 2.2. El horario para solicitar citas es de lunes a viernes de 6:00am a 6:00pm de lunes a viernes, sábado y domingo de 8:30am a 11:00am 2.3. La asignación de citas se dará de acuerdo con el aforo permitido: para el gimnasio es de:16 personas en la Zona Cardio, 12 personas en la sala de Spinning, 46 personas en el área de pesas,14 personas en el salón de clases grupales, y 5 personas en la sala de entrenamiento funcional. Detalle en Anexo 1 					Cada usuario
#2. Usuario ingresa al gimnasio	<ol style="list-style-type: none"> 3. Al llegar al TEC: <ol style="list-style-type: none"> 3.1. El cliente deberá ingresar en un vehículo (auto o motocicleta) conducido por el mismo, caminando o en bicicleta. 3.2. Debe reportar su ingreso, a los oficiales del TEC. Debe mantener el distanciamiento social y acatar las disposiciones de los oficiales. 					Cada Usuario

	<p>3.3. El vehículo (automóvil) en el que ingresa debe tener la placa acrílica que lo identifica como cliente colocada en el parabrisas.</p> <p>3.3.1. Esta placa la proveerá el gimnasio ASETEC.</p> <p>3.4. Si ingresa caminando, en motocicleta o en bicicleta debe portar; obligatoriamente; en el cuello el gafete que lo identifica como cliente.</p> <p>3.4.1. Este gafete lo proveerá el gimnasio ASETEC.</p> <p>3.4.2. Queda excluido el último turno (17:30 a las 19:00) para uso de los clientes que ingresen por estos medios.</p> <p>3.4.3. Si utiliza un transporte público o privado, colectivo o individual, este no puede ingresar a las instalaciones del TEC. Puede dejar a la persona en la entrada del campus y esta dirigirse a nuestra instalación.</p> <p>4. Ingreso al gimnasio:</p> <p>4.1. Debe lavarse las manos en el lavamanos instalado a la entrada del gimnasio, siguiendo el protocolo de lavado de manos dictado por el Ministerio de Salud.</p> <p>4.2. Utilice toallas desechables para secarse las manos y deseche la toalla de manera inmediata.</p> <p>4.2.1. Ingrese por el lado derecho de la puerta principal.</p> <p>4.2.2. Debe cerciorarse de pasar sobre la alfombra desinfectante colocada en el ingreso.</p> <p>4.2.2.1. Posteriormente debe pasar por la alfombra seca.</p> <p>4.3. Reporte su ingreso en la recepción respetando el distanciamiento de 2 metros con cualquier cliente o funcionario.</p> <p>4.3.1. El recepcionista tomará nota de su ingreso en la bitácora correspondiente.</p> <p>4.3.2. El uso de biométrico (huella digital) para el ingreso al gimnasio queda suspendido, durante este periodo.</p>	
<p>#3. Permanencia de los usuarios dentro del gimnasio.</p>	<p>5. Antes de iniciar el uso de algún equipo o máquina debe limpiarlos con los desinfectantes y toallas desechables dispuestos para este fin.</p> <p>6. Deseche las toallas utilizadas de manera inmediata.</p> <p>7. Durante el desarrollo de la rutina debe usar una toalla reutilizable (pañito) para colocarla sobre los equipos que utiliza.</p> <p>8. Debe respetar la disposición del equipo de manera tal que cumpla con el distanciamiento de 2 metros libres entre usuarios.</p> <p>9. Asegúrese de mantener estricto distanciamiento social con los demás usuarios y los colaboradores.</p> <p>10. Recuerde en todo momento seguir el protocolo de estornudo y tos del Ministerio de Salud.</p> <p>11. Después de utilizar un equipo o máquinas debe lavarse las manos o en su defecto desinfectarlas con alcohol gel.</p>	<p>Cada Usuario</p>

	<p>12. Para retirar los excesos de sudor de su rostro y cuerpo puede utilizar una toalla facial reutilizable de su pertenencia o las toallas de papel desechables que el gimnasio provee.</p> <p>12.1. Considere tener una alternativa adicional de toalla facial</p> <p>13. Las toallas de papel deben desecharse de manera inmediata después de ser utilizadas en los basureros dispuestos en las instalaciones.</p> <p>14. Los bloques de uso de las instalaciones del gimnasio se detallan en el Anexo 2. Quince minutos antes de la finalización del bloque el personal del gimnasio lo estará comunicando.</p> <p>15. Pasado el bloque de uso se prohíbe el uso de todas las áreas del gimnasio, incluyendo baños, sanitarios y cambiadores. Debe abandonar las instalaciones para que se proceda a la limpieza y desinfección del gimnasio.</p> <p>16. Recuerde que el tiempo de uso total del gimnasio es de 1.5 máximo hora según su cita.</p> <p>17. Si tiene dudas sobre el programa de entrenamiento debe dirigirse al instructor respetando el distanciamiento de 2 metros.</p> <p>17.1. En el momento de tener la cita de evaluación con el instructor debe respetar el distanciamiento de dos metros con el colaborador que lo deba medir.</p> <p>18. En las clases grupales los espacios entre los usuarios siempre serán de dos metros y se debe aplicar las correcciones que los colaboradores indiquen.</p> <p>18.1. En las clases grupales en las que se necesiten equipo, el usuario debe respetar la colocación de las zonas de entrenamiento.</p> <p>19. Únicamente una persona a la vez puede utilizar el ascensor. De ser posible la botonera debe manipularse con la toalla de papel y ser desechada de manera inmediata saliendo del ascensor.</p> <p>20. El desplazamiento dentro del gimnasio será individualmente.</p> <p>21. Si está recibiendo entrenamiento personal, su entrenador debe portar siempre el cubrebocas y adicionalmente deben cumplir con el protocolo de desinfección durante y al finalizar la sesión. Siempre se debe procurar que el distanciamiento sea de 2 metros entre el usuario y el entrenador.</p> <p>22. Es prohibido alternar equipos con varios usuarios al mismo tiempo</p> <p>23. Al saludar no haga contacto físico.</p> <p>24. Mantenga su derecha al desplazarse por las gradas.</p> <p>25. Evite tocarse la cara con las manos.</p>	
<p>#4. Retiro de las instalaciones</p>	<p>26. Al finalizar la rutina de ejercicio:</p> <p>26.1. Asegúrese de dejar limpios los equipos y accesorios que utilizó.</p> <p>26.2. Es prohibido circular en otras áreas del campus del TEC, incluyendo los cajeros automáticos.</p> <p>26.3. Realice un lavado de manos siguiendo las indicaciones del lavado de manos dictado por Ministerio de Salud.</p> <p>26.4. El egreso debe ser por el lado izquierdo en el sentido de la salida.</p>	<p>Cada Usuario</p>

	<p>26.5. En la medida de lo posible, al llegar a su casa deje los zapatos fuera o límpielos de inmediato con alcohol al 70% y una toalla de papel.</p> <p>26.6. Cámbiese inmediatamente de ropa y disponga a lavarla, evite la acumulación de ropa sin lavar que haya sido utilizada fuera del hogar.</p> <p>26.7. Se recomienda el tomar un baño al ingresar al hogar.</p>	
--	---	--

Anexo 1.
Aforo de las zonas del gimnasio ASETC

Zona	Área (m²)	Aforo Normal (cantidad de personas)	Aforo al 25% (cantidad de personas)
Sala de spinning	68	34	12
Área de pesas	370	185	46
Sala clases grupales	116	58	14
Sala funcional	43	21	5
Sala cardio	132	66	16
Total	729	364	93

Anexo 2.
Horario de Clases grupales gimnasio ASETEC

HORARIO DE CLASES

HORA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
5:30am -6:15am	SPINNING Greivin Alvarado	SPINNING Mónica Vega	SPINNING Greivin Alvarado	SPINNING Vladimir Conejo	SPINNING Greivin Alvarado	
DESINFECCIÓN		7:00AM - 7:30AM			DESINFECCIÓN	
7:30am-8:15am	SPINNING Melisa Araya	SPINNING Melisa Araya	SPINNING Vladimir Conejo	SPINNING Greivin Alvarado	SPINNING Mónica Vega	
8:00am-8:50am	KICK BOXING Luis Peraza	CARDIO HIT Greivin Alvarado	ALL 25 Diego Solano	KICK BOXING Luis Peraza	CARDIO DANCE Jenny Ramirez	
DESINFECCIÓN		9:00AM - 9:30AM			DESINFECCIÓN	
9:30am-10:30am	SPINNING Mónica Vega	YOGA María Soledad	SPINNING Vladimir Conejo	SPINNING Vladimir Conejo	YOGA María Soledad	
10:00am-10:45am						SPINNING Vladimir Conejo
10:00am-11:00am						BAILE TERAPIA Alina Rodriguez
DESINFECCIÓN		11:00AM - 11:30AM			DESINFECCIÓN	
12:00md-12:45md		SPINNING Greivin Alvarado		YOGA María Soledad		
DESINFECCIÓN		1:00PM - 1:30PM			DESINFECCIÓN	
1:30pm-3:00pm	POBLACIÓN CON FACTORES RIESGO					
DESINFECCIÓN		3:00PM - 3:30PM			DESINFECCIÓN	
5:30pm-6:30pm	ALL 25 Diego Solano	CIRCUITO Fabián Pacheco	BAILE Jenny Ramirez		BAILE TERAPIA Alina Rodriguez	
6:00pm-6:45pm	SPINNING Melisa Araya	SPINNING Mónica Vega	SPINNING Melisa Araya	SPINNING Vladimir Conejo	SPINNING Melisa Araya	
DESINFECCIÓN		7:00PM - 7:30PM			DESINFECCIÓN	



Anexo 3. Turnos de uso del gimnasio por parte de los usuarios

De lunes a viernes

Hora	Uso
05:30 a 07:00	Utilización por parte del usuario
07:00 a 07:30	Desinfección y limpieza
07:30 a 09:00	Utilización por parte del usuario
9:00 a 9:30	Desinfección y limpieza

09:30 a 11:00	Utilización por parte del usuario
11:00 a 11:30	Desinfección y limpieza
11:30 a 13:00	Utilización por parte del usuario
13:00 a 13:30	Desinfección y limpieza
13:30 a 15:00	Turno especial para usuarios con condiciones de riesgo
15:00 a 15:30	Desinfección y limpieza
15:30 a 17:00	Utilización por parte del usuario
17:00 a 17:30	Desinfección y limpieza
17:30 a 19:00	Utilización por parte del usuario
19:00 a 19:30	Desinfección y limpieza

Sábado y domingo (Excepto el cuarto domingo de cada mes)

Hora	Uso
08:00 a 09:30	Utilización por parte del usuario
09:30 a 10:00	Desinfección y limpieza
10:00 a 11:30	Utilización por parte del usuario
11:30 a 12:00	Desinfección y limpieza