

**RECOMENDACIONES Y MEDIDAS  
PREVENTIVAS QUE  
COMPLEMENTAN A LAS  
GENERALES PARA LA  
UTILIZACIÓN DE MÁQUINAS Y  
EQUIPAMIENTO DEPORTIVO, Y  
REALIZACIÓN DE SESIONES  
COLECTIVAS EN CENTROS E  
INSTALACIONES DEPORTIVAS**

**RECOMENDACIONES Y MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES PARA LA UTILIZACIÓN DE MÁQUINAS Y EQUIPAMIENTO DEPORTIVO, Y LA REALIZACIÓN DE SESIONES COLECTIVAS EN LOS CENTROS E INSTALACIONES DEPORTIVAS MUNICIPALES FRENTE AL COVID-19.**

Fecha	Observaciones
29/10/2020	Revisadas las aportaciones de los Delegados de Prevención en el Comité de Seguridad y Salud de fecha 22 de octubre de 2020.

**1.- INTRODUCCIÓN**

Conforme a los documentos “Medidas generales para garantizar la separación entre trabajadores frente a Covid-19”, publicado por el Ministerio de Trabajo y Economía Social, a la Guía de buenas prácticas en los centros de trabajo frente al COVID-19 del Ministerio de Sanidad, y como complemento a los documentos “**Guía de desarrollo de la actividad y reincorporación al trabajo para reducir el riesgo de exposición y propagación del Covid-19 entre el personal del Ayuntamiento de Madrid y sus Organismos Autónomos**”, y “**Recomendaciones y medidas preventivas generales para la adaptación de Centros Deportivos Municipales**”, elaborados por el Servicio de Prevención de Riesgos Laborales del Ayuntamiento de Madrid y sus OAAA, se establecen las siguientes recomendaciones y medidas preventivas generales para el uso de equipos y máquinas deportivas, así como de la realización de sesiones colectivas en Centros e Instalaciones Deportivas Municipales.

**2.- MEDIDAS PARA EL USO DE MÁQUINAS DE DEPORTE**

Se incluyen en esta categoría las máquinas de musculación, bancos press, bicicletas estáticas, elípticas, cintas de correr, máquinas de remo,... y todos los elementos y accesorios asociados: barras, pesas, mancuernas, poleas, mangos, cables,...

1.- Se garantizará la ventilación adecuada de toda la sala, priorizando la ventilación natural mediante la apertura de ventanas y evitando la generación de corrientes de aire que puedan ayudar a la dispersión del virus. La utilización de la sala vendrá condicionada por la garantía de la ventilación adecuada de la misma.

2.- Se ubicarán las máquinas de tal forma que entre ellas haya una distancia mínima efectiva de 2 metros en cualquier dirección. Se establecerán las vías de paso para acceder a las máquinas y a sus accesorios, así como al equipamiento que se pueda necesitar. Las vías de paso, siempre que sean posible serán de dirección única o se establecerá prioridad de uso.

Se recomienda señalar el área de cada máquina y las zonas de paso por ejemplo mediante bandas de color distintivo en el suelo.

Se informará a los usuarios/as de la obligación de respetar las zonas establecidas.

3.- Se procederá a una desinfección de todas las máquinas y equipamientos, y de la sala en que se encuentran siempre al inicio y a la finalización de la jornada y, durante la misma, al menos en el cambio de turno. Se prestará especial atención a mangos, asideros, botoneras, elementos de ajuste y de fijación.

Se utilizará preferentemente un método de limpieza sin salpicadura (aplicación con paño desechable o de papel, por ejemplo). Se proporcionará al personal que realice esta tarea guantes y mascarilla desechable. Si se optase por medios que puedan producir salpicadura se deberá proporcionar además protección ocular/facial (pantalla, gafas antiproyecciones) y traje de protección para el cuerpo (mono desechable o similar).

4.- Cada usuario/usuario será responsable de la limpieza de la máquina y/o equipos que utilice al inicio y al final de la sesión con los mismos, lo que será informado y señalado convenientemente.

Para ello dispondrá en la sala de desinfectante, medio para su aplicación e hidrogel para las manos.

Se señalará de forma visible la ubicación del material de limpieza y se acompañará de las instrucciones (incluyendo la composición y demás elementos de la etiqueta) necesarias para su correcta aplicación, recomendando prestar especial atención a mangos, asideros, botoneras, elementos de ajuste y de fijación, y cualquier otro elemento de alto contacto.

Se informará de esta obligación al hacer la reserva y al entrar en la instalación, señalizándose también con cartelería visible en la zona de ejercicio.

5.- Si fuera imprescindible, para ayudar a la movilización manual de equipamiento (pesas, mancuernas,...), se usarán mascarilla y guantes desechables, recomendándose también el uso de pantalla facial al no poder garantizar en todo momento la distancia de seguridad.

6.- El uso de mascarilla será obligatorio durante toda la sesión. Las mascarillas serán aportadas por cada usuario/a.

7.- Será obligatorio el uso de toalla para el uso de las máquinas. Las toallas serán aportadas por cada usuario/a. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la maquinaria

Si la persona usuaria no cumpliera estas obligaciones y no siguiera las indicaciones del personal municipal, se le invitará a que abandone la instalación de acuerdo al Reglamento sobre la utilización de las instalaciones y servicios deportivos municipales.

### **3.- MEDIDAS PARA LA REALIZACIÓN DE SESIONES COLECTIVAS**

La realización de estas sesiones vendrá condicionada a la garantía de una ventilación adecuada de la sala o dependencia en que tenga lugar. Se garantizará la ventilación adecuada de toda la

sala, priorizando la ventilación natural mediante la apertura de ventanas y evitando la generación de corrientes de aire que puedan ayudar a la dispersión del virus.

Si la dependencia no dispone de suficiente ventilación no podrá ser utilizada para sesiones deportivas.

Una vez garantizada la ventilación, se establecerán las siguientes medidas:

1.- Delimitar en el suelo zonas de movimiento de dimensiones mínimas de 2x2 metros cuadrados por cada una de las personas participantes.

Se deberán tener en cuenta las zonas destinadas a acceso a equipos accesorios. Se recomienda que se dispongan puntos para que las personas usuarias puedan depositar sus pertenencias (agua, toalla, bolsa,...) sin interferir con la actividad.

En el caso de las sesiones de Ciclo Indoor se deberá garantizar una distancia efectiva entre bicicletas de 2 metros como mínimo.

2.- El número máximo de personas en un grupo se adaptará a la situación epidemiológica de cada momento, siguiendo siempre los criterios dictados por la autoridad sanitaria.

En el caso de que, por el tamaño de la dependencia y siempre que la ventilación lo permita, se pueda situar más de un grupo se respetará que la distancia sea de, al menos, 3 metros lineales entre cada grupo.

3.- Se procederá a una desinfección de todos los equipos y accesorios, incluyendo esterillas si son utilizadas, y de la sala en que se encuentran siempre al inicio y a la finalización de la jornada y, durante la misma, al menos en el cambio de turno.

Se utilizará preferentemente un método de limpieza sin salpicadura (aplicación con paño desechable o de papel, por ejemplo). Se proporcionará al personal que realice esta tarea guantes y mascarilla desechable. Si se optase por medios que puedan producir salpicadura se deberá proporcionar además protección ocular/ facial (pantalla, gafas antiproyecciones).

4.- Cada usuario/ usuaria será responsable de la limpieza de los equipos y accesorios que utilice al inicio y al final de la sesión con los mismos, lo que será informado y señalizado convenientemente.

Para ello dispondrá en la sala de desinfectante en spray o líquido, medio para su aplicación e hidrogel para las manos.

Se señalará de forma visible la ubicación del material de limpieza y se acompañará de las instrucciones necesarias para su correcta aplicación, recomendando prestar especial atención a los elementos de alto contacto (asideros, mangos,...)

Se informará de esta obligación al hacer la reserva y al entrar en la instalación, señalizándose también con cartelería visible en la zona de ejercicio.

Se recomienda fomentar que cada persona usuaria aporte sus propios equipos y esterilla en lugar de hacer uso de los proporcionados por la instalación.

5.- Si el monitor/a debiera aproximarse o entrar en contacto con una de las personas usuarias, para corrección de postura o guía personalizada, se usarán mascarilla y guantes desechables, recomendándose también el uso de pantalla facial al no poder garantizar en todo momento la distancia de seguridad.

6.- Se recomienda proporcionar a los monitores/as de medios de amplificación de voz (micrófonos) adaptados a la práctica deportiva para limitar el esfuerzo asociado al uso de mascarilla y para asegurar la salud de los usuarios.

7.- El uso de mascarilla higiénica será obligatorio durante toda la sesión. Las mascarillas serán aportadas por cada usuario/a.

8.- Será obligatorio el uso de toalla para el uso de esterillas. Las toallas serán aportadas por cada usuario/a. Se recomiendan dos toallas: una para el sudor y otra para colocar encima de la esterilla.

Si la persona usuaria no cumpliera estas obligaciones y no siguiera las indicaciones del personal municipal, se le invitará a que abandone la instalación.

#### **4- CONSIDERACIONES FINALES**

La excepcionalidad de la situación actual tanto en el entorno comunitario como en el laboral, requiere de un mayor esfuerzo de colaboración y de la implicación de todos los niveles de la organización, para su mejor adaptación a las nuevas circunstancias, debiendo primar en todo caso, la seguridad, la salud y el bienestar tanto del personal municipal como de los usuarios/as de los servicios municipales.

Se recuerda la necesidad de cumplir las normas de carácter legal y técnico que se marcan por los órganos sanitarios competentes.

Las condiciones en que se preste el servicio pueden generar situaciones de conflicto con algunas de las personas usuarias, por lo que se recomienda reforzar las medidas de seguridad y vigilancia de los centros.

La adopción de medidas específicas de carácter temporal para evitar la transmisión de COVID-19, no anula ni reduce en modo alguno la implementación de las medidas ya recogidas en los documentos de Evaluación de Riesgos Laborales realizadas y, en especial, las referentes a la exposición a agentes biológicos, en cuanto a dotación y uso de equipos de protección individual y la protección del personal especialmente sensible frente a estos riesgos.