

**PROCOLO OPERATIVO FASE 2.****YOGA y TAI-CHI****CLUB BANCO REPÚBLICA****1. MARCO DE REFERENCIA.**

Dada la situación de evolución y el alto grado de contagio que tiene el Coronavirus en Uruguay y no contando a la fecha con vacunas ni productos que puedan eliminarlo del organismo humano, como organización responsable tomamos todas las medidas necesarias para evitar su propagación.

En este sentido se desarrolla este protocolo OPERATIVO FASE 2 de actuación, considerando las medidas sanitarias definidas por el Gobierno Nacional, el MSP y la SENADE, así como el protocolo General desarrollado por el club asesorado por el Dr. Marcelo Chopitea y el técnico prevencionista Leopoldo Schiavone, con el fin de lograr establecer procedimientos que permitan brindar el servicio y crear la mayor seguridad a los usuarios y funcionarios del CBR.

**Vías de contagio.**

Sabemos que habitualmente se trasmite por 3 vías que deberemos considerar fundamentalmente: A) después de un contacto cercano con una persona infectada a través de las gotitas que ésta produce al estornudar o toser, B) contacto con superficies contaminadas con el virus y posterior ingreso a boca, nariz u ojos con la mano, C) por aerosoles de micro saliva al hablar cerca.

**MANIFESTACIONES CLÍNICAS**

Los pacientes con COVID-19 han tenido enfermedad respiratoria de leve a grave con los siguientes síntomas:

- Fiebre.
- Tos.
- Dificultad para respirar.
- Pérdida de olfato y gusto.
- Dentro de las complicaciones más graves está la de desarrollar neumonía en ambos pulmones.

**PREVENCIÓN**

La mejor forma de prevenir la enfermedad es evitar la exposición a este virus, no obstante, se recomiendan medidas preventivas cotidianas para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias, a saber:

- Evitar el contacto cercano con personas enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Quedarse en casa si está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un tapabocas de tela para disminuir velocidad de aire exhalado y propagación de aerosoles en caso de estornudar o toser hacerlo dentro de tapabocas y en codo, o pañuelo desechable al toser o estornudar y luego botarlo a la basura si no se usa tapabocas de tela. Se puede considerar que toda persona puede ser un contagiado asintomático. Se adjunta manual de construcción de tapabocas de tela.
- Limpiar y desinfectar los objetos y las superficies que se tocan frecuentemente, usando un producto común de limpieza de uso doméstico en rociador o toallita. (alcohol al 70% o dilución de hipoclorito)
- Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón por al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño, antes de comer, y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no cuenta con agua ni jabón, use un desinfectante de manos que contenga al menos un 70 % de alcohol. Lávese las manos siempre con agua y jabón si están visiblemente sucias.

## 2. ALCANCE.

El presente Protocolo de Actuación por COVID-19 se aplica a todo trabajador permanente o temporales, así como a los socios y visitantes del club.

## 3. OBJETIVOS.

Establecer bases y lineamientos en un plan de seguridad por exposición frente a un caso sospechoso de presentar COVID-19 bajo las directivas del Ministerio de Salud Pública de la República Oriental de Uruguay, así como de la Organización Panamericana de la Salud Uruguay. Como objetivos se establecen:

- Establecer los pasos a seguir en caso sospechoso de presentar COVID-19 dentro de las instalaciones del Club deportivo
- Identificar, aislar y brindar optimizada respuesta a casos sospechosos de presentar COVID-19.
- Derivar a prestadores de salud de forma correctamente casos sospechosos de presentar COVID-19.
- Limitar la transmisión de persona a persona, teniendo una trazabilidad de los contactos durante su estadía en las instalaciones buscando disminuir al

máximo la posibilidad de infecciones secundarias entre usuarios cercanos dentro de las instalaciones.

- Mantener informado y capacitado a todo el personal en la manera correcta de actuar en caso sospechoso de presentar COVID-19.

#### **4. ACCIONES A SEGUIR EN CASO SOSPECHOSO DE COVID-19.**

Si es identificado caso sospechoso de COVID-19 las acciones a seguir son:

1. Los trabajadores o usuarios con síntomas respiratorios y/o temperatura de ingreso, sean o no positivos no se les permite ingresar a trabajar
2. Notificar al supervisor directo.
3. En caso de detectar un trabajador con síntomas, evitar contacto cercano con la persona enferma. Aislar y mientras se coordina asistencia médica será asistido por un trabajador que utilice EPP como guantes descartables, y pantalla facial. Luego el personal que asiste a sospechoso de Covid-19 deberá retirarse con seguridad los guantes descartables, pantalla facial la que se desinfectará con alcohol al 70 %, la vestimenta que se pondrá en bolsa para lavar y de ser posible se duchará o se lavará las manos y la cara con abundante agua y jabón
4. El supervisor directo notifica al Director General del club.
5. El Director General coordina con personal del Staff y con el prestador de salud
6. El personal de Staff llama a la emergencia móvil informando de antemano al prestador de salud.
7. Se mantiene al personal a distancia de la persona enferma.

#### **5. PROCEDIMIENTO POSTERIOR A LA ATENCIÓN DEL CASO SOSPECHOSO.**

Luego de efectuar la derivación del caso sospechoso de COVID-19:

- En caso que un trabajador presente un diagnóstico positivo confirmado de COVID-19 debe notificar inmediatamente a la empresa quien procederá de la siguiente manera:

- α. Se debe tomar medidas de aislamiento con todos los trabajadores que hayan tenido un contacto laboral cercano con el trabajador involucrado. (ver algoritmo)
  - β. Se entiende como contacto laboral cercano aquellos trabajadores que hubieran compartido en las últimas 24 a 48 horas a menos de dos metros de un caso confirmado de COVID-19, durante más de 15 minutos cara a cara o más de 2 horas en un ambiente cerrado sin elementos de protección adecuados (Cabe destacar que las formas de trabajo se adecuaron a esas distancias de seguridad) así como también sabemos que el uso de máscaras, lentes de protección y/ o pantalla facial y sobre túnica disminuye las distancias de posible contagio de los pacientes positivos asintomáticos).
- Todos los trabajadores del sector los cuales trabajan en el mismo horario laboral que el trabajador confirmado con COVID-19, que no hayan tenido contacto cercano o sea estuvieron a más de dos metros o no compartieron un área cerrada sin elementos de protección podrán seguir trabajando con controles del servicio Médico laboral de la empresa según el decreto 127/2014
  - En caso de ser caso negativo el trabajador regresa a sus funciones.

## **6. Procedimiento para reapertura del Club Banco República**

### **I. Referido a los ingresos al club.**

- Se realizará el control de Temperatura en los Accesos a todos los que ingresen.
- Deberá pasar por las alfombras desinfectantes de calzado dispuesta a tales efectos.
- Alcohol gel para desinfección de manos.
- Se hará firmar a cada persona que ingrese una declaración jurada de estado de salud, confirmando que no está en cuarentena o ha llegado de viaje del exterior, así como la aceptación de nuevas reglas.
- Uso de tapabocas en todo momento, (excepto mientras realiza la actividad). Se propone uso de pantalla facial reutilizable.
- No se permitirá el ingreso a personas que estén cumpliendo con el período de 14 días de cuarentena.

- No se permitirá el ingreso a personas que hayan llegado recientemente de viaje desde el exterior.

## II. **Funcionarios.**

Se trabajará con el personal mínimo imprescindible, estimulando en caso de ser posible el teletrabajo. Se tendrá en cuenta:

- Control médico, en caso de considerarlo necesario, previo a la reanudación de la actividad laboral.
- Realizar capacitación sobre las medidas de prevención a todo el personal. Se puede hacer presencial en espacio amplio con tapabocas y respetando distancia de seguridad de 2 metros o vía plataforma en internet.
- Realizar capacitación sobre los procedimientos de desinfección. (Se debe solicitar a empresa tercerizada capacitación, uso de epp, es personal que circula por todo el club en caso de compartimentar el club para uso de funcionarios y baños el personal de limpieza contratado circula y puede contaminar superficies si no cumple con su protocolo, el cual sería similar al nuestro, pero es personal que debe utilizar mascarilla y pantalla facial además de utilizar hipoclorito al 1% o alcohol al 70%)

### α. **Protocolo para funcionarios al Ingreso.**

- Al ingresar al trabajo, no tocar nada y limpiarse las manos con alcohol.
- Limpiar las suelas de los zapatos en la alfombra dispuesta a tales efectos en la entrada.
- Pasar el paño con alcohol dispuesto a tales efectos a tus pertenencias (cartera, bolso, las llaves, etc.)
- Pasar el paño al celular y los lentes en caso de usar.
- Cambiarse de ropa y zapatos, poniéndose el uniforme de trabajo.
- La ropa exterior -sacos, chalecos, etc.- se debe colocar en una bolsa.
- Luego de esto deberán lavarse nuevamente las manos.

### β. **Protocolo para funcionarios al dictar clases.**

- Recibir a socios
- Usar tapabocas.

- Tener desinfectante al alcance y usarlo en el material usado.
- Estimular hacia el respeto de los protocolos de sanidad.
- Controlar la cantidad de alumnos por grupo, evitando el agrupamiento manteniendo la distancia mínimas de seguridad de 2 mts en todas las actividades (las actividades siempre debe de hacerse en espacios amplios y que permita realizar buena ventilación, deberían agendarse los socios)

χ. **Protocolo para funcionarios administrativos al ingreso al lugar de trabajo.**

- Limpiar las superficies de todo el lugar de trabajo al inicio de la jornada laboral y al retirarse, con solución de hipoclorito de sodio al 1%.
- Recordar que no es posible hacer una desinfección total, el objetivo es disminuir el riesgo.

δ. **Retiro del club.**

- El funcionario deberá sacarse la ropa de trabajo pulverizar con alcohol al 70 y dejarla en una bolsa plástica y luego ponerse su ropa de calle.

### III. **Actividades - Parámetros generales.**

El inicio de actividades se hará gradual, seleccionando las que permitan respetar los parámetros establecidos por el MSP y con número de concurrentes limitado. Asimismo, se establecerán horarios diferenciales para los mayores de 65 años.

- Se priorizan las actividades que puedan desarrollarse al Aire Libre.
- Se reducirá la cantidad de Participantes por cada actividad.
- Se llevará un control estricto de cantidad de asistencia.
- Se buscará minimizar la cantidad de materiales a utilizar.
- Posterior a la clase se hará la desinfección de materiales.
- Desinfección del espacio luego de la actividad.
- Mantenimiento de la distancia de 2 metros entre Participantes en todo momento

#### Iç. **Ingreso a actividades por parte del socio:**

- Deberá asistir al gimnasio con toalla propia y tapaboca.
- Al finalizar cada clase o ejercicio (en caso de sala de musculación) deberá ordenar y limpiar con el desinfectante dispuesto a tales efectos el material utilizado. (se debe definir un cupo máximo en sala de aparatos y ventilar, aunque sea en estación otoño o invierno)
- Deberán mantener un distanciamiento interpersonal de por lo menos 2 metros entre ellos.
- Al salir del gimnasio deberá usar el tapabocas hasta retirarse del club.
- Se recomendará el uso de pantalla facial para las actividades deportivas
- Se establecerá la utilización de las instalaciones limitada por día y hora.
- Los socios deberán anotarse en las distintas actividades, las que estarán topeadas en número de acuerdo al espacio. Máximo 1 socio por cada 2 m<sup>2</sup>.

**ς. Consideraciones generales.**

- En esta etapa de la reapertura no se habilitarán los vestuarios.
- No estarán habilitadas las Piscinas.
- No estará habilitado el uso de casilleros.
- La cantina permanecerá cerrada.
- Se inhabilitarán los bebederos.
- Se realizará la desinfección de espacios dos veces al día.

**ςI. Instalaciones consideraciones generales:**

- Restricción del Horario de Apertura.
- Reducción del Tiempo de Permanencia.
- Se deberá mantener los espacios bien ventilados.
- Se extremará la limpieza de los espacios y materiales.

Se realizará revisión del protocolo de acuerdo a lo que las autoridades nacionales vayan sugiriendo, por lo que los criterios incluidos en este documento estarán en continua revisión y podrán modificarse dado el dinamismo de la situación epidemiológica.

## **8. ACTIVIDADES Y PROTOCOLOS ESPECÍFICOS.**

### **ÁREA DE COMUNICACIÓN**

Se solicitará al área:

- Publicitar las normas de inscripción, ingreso, circulación y sus formas.

### **INGRESO AL CLUB PARA LAS ACTIVIDADES.**

- Se permite la llegada de los socios al Club 15 minutos antes
- La única puerta habilitada de ingreso al Club es por Cno. de los Hormigueros
- Los asociados deben de llegar y retirarse del Club obligatoriamente con tapabocas, como asimismo durante el tránsito por dentro de la institución. En caso de concurrir sin tapabocas no se permitirá su ingreso.
- Funcionario Nro. 1 recibe a los socios en la primera puerta, toma la fiebre al socio (determinada la máxima como 37.3 °), lo hace pasar por alfombra desinfectante, aplica spray o alcohol para desinfección de manos.
- Funcionario Nro. 2 recibe al socio, chequea su inscripción a la actividad que concurre e indica al socio por donde debe transitar.
- Este funcionario también se encargará de la apertura del estacionamiento de bicicletas en caso de que algún asociado concurra de esa manera.
- No se habilitan lockers, ni vestuarios, ni bebederos.

### **YOGA – SALON DE YOGA (4TO. PISO) Y GIMNASIO S**

- Capacidad máxima por horario, en el Salón de Yoga - 6 asociados y en el Gimnasio S - 20 asociados.
- Las clases están destinadas a mayores de 15 años
- Apertura de Lunes a Viernes.

- Los asociados deberán agendarse previamente en el sistema online de inscripción a actividades disponible en la web institucional [www.cbr.com.uy](http://www.cbr.com.uy)

#### ACCESO A SALON DE YOGA (4TO. PISO)

◦ El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige al Ascensor en el Piso 1 (Nivel Cantina) por la escalera del Vestuario Femenino, pasillo de Musculación e ingresa por la puerta contigua del Trinquete.

- Podrán utilizar el ascensor en forma simultánea 2 personas por viaje.

#### SERVICIOS HIGIÉNICOS – SALON DE YOGA

- Los baños habilitados para esta actividad son los del 4to. Piso

#### ACCESO A GIMNASIO S

◦ El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige al Gimnasio S por el corredor del Gimnasio de Artística y escalera que lo llevará hasta el segundo piso.

◦ En la puerta del gimnasio lo recibe el docente a cargo quien vuelve a realizar un control de inscriptos en la clase, lo habilita a ingresar y comunica las normas de funcionamiento.

#### SERVICIOS HIGIÉNICOS – GIMNASIO S

- Los baños habilitados para esta actividad son los ubicados en el primer piso (planta inferior del gimnasio).

#### ASPECTOS DE LA CLASE - SALON DE YOGA Y GIMNASIO S

- El docente ubicará las colchonetas manteniendo el distanciamiento físico requerido (2 mts).
- Se proveerá de elementos de higiene como alcohol en gel, spray desinfectante, toallitas, etc.
- Cada asociado deberá obligatoriamente limpiar y desinfectar el material utilizado en la clase.
- Cuando culmina el horario de cada clase, el docente procederá a vaciar el salón, ventilará el mismo, supervisará el orden y preparará el siguiente turno.

- Los socios deberán retirarse de forma inmediata de las instalaciones del club, evitando la confraternización y aglomeraciones.

### **LUNES MIERCOLES Y VIERNES (SALON DE YOGA)**

<b>HORARIO DE CLASE</b>	<b>HORARIOS DESINFECCIÓN</b>
De 08.30 a 09.45	De 09.45 a 10.00
De 10.00 a 11.15	Luego de las 11.15 hrs.

### **MARTES Y JUEVES (GIMNASIO S)**

<b>HORARIO DE CLASE</b>	<b>HORARIOS DESINFECCIÓN</b>
De 10.00 a 11.15	Luego de 11.15 hrs.
De 18.30 a 19.45	Luego de 19.45 hrs.

### **TAI CHI – SALA DE TEATRO**

- Capacidad máxima por horario, en el Salón de Yoga - 20 asociados.
- Las clases están destinadas a mayores de 15 años
- Apertura de Lunes, Miércoles y Viernes
- Los asociados deberán agendarse previamente en el sistema online de inscripción a actividades disponible en la web institucional [www.cbr.com.uy](http://www.cbr.com.uy)

### **ACCESO A LA SALA TEATRO**

- El asociado después de pasar los controles de ingreso, se dirige a la Sala Teatro por la escalera del Vestuario Femenino
- En la puerta de la sala lo recibe el docente a cargo quien vuelve a realizar un control de inscripción, lo habilita a ingresar y comunica las normas de funcionamiento.

### **SERVICIOS HIGIÉNICOS**

- Los baños habilitados para esta actividad son los del 1er. Piso frente a la Cantina.

### **ASPECTOS DE LA CLASE - SALON DE YOGA Y GIMNASIO S**

- El docente ubicará a los asociados manteniendo el distanciamiento físico requerido.
- Se proveerá de elementos de higiene como alcohol en gel, spray desinfectante, toallitas, etc.

- Cada asociado deberá obligatoriamente limpiar y desinfectar el material utilizado en la clase.
- Cuando culmina el horario de cada clase, el docente procederá a vaciar el salón, ventilará el mismo, supervisará el orden y preparará el siguiente turno.

### **LUNES MIERCOLES Y VIERNES**

#### **HORARIO DE CLASE**

De 10.30 a 11.30

#### **HORARIOS DESINFECCIÓN**

Luego de finalizada la clase

MEDIDAS GENERALES DE PREVENCIÓN DE COVID-19

# CORONAVIRUS

Y OTRAS ENFERMEDADES  
INFECCIOSAS RESPIRATORIAS



**Lávese las manos** con agua y jabón cuando le sea posible. En caso contrario, use alcohol en gel.



**Evite compartir** artículos personales, tales como cubiertos, platos, vasos o botellas.



**Evite tocarse** los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.



**Mantenga** los ambientes bien ventilados.



**Evite el contacto** cercano con personas que tienen fiebre, tos u otros síntomas respiratorios.



**Si presenta cualquier tipo de sintomatología** luego de realizar un viaje, consulte a su médico.



**Al toser o estornudar**, cubra su boca y nariz con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable.



Ministerio  
de Salud Pública

# ¿Cómo lavarse las manos?

¡Lávese las manos solo cuando estén visiblemente sucias! Si no, utilice la solución alcohólica

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



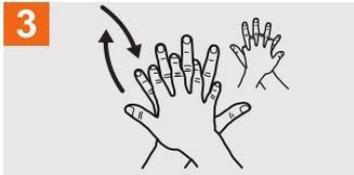
**0** Mójese las manos con agua;



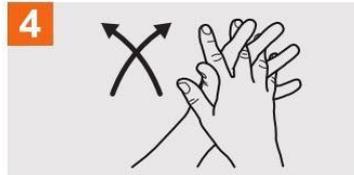
**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



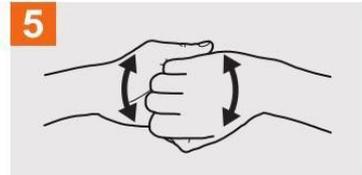
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



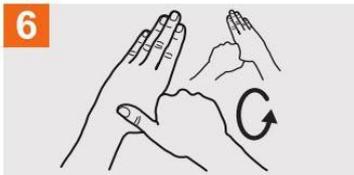
**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



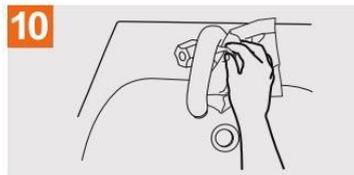
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



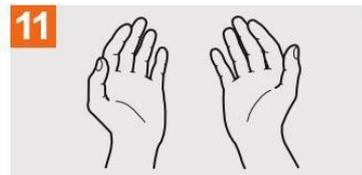
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.



Organización  
Mundial de la Salud

Seguridad del Paciente

UNA ALIANZA MUNDIAL PARA UNA ATENCIÓN MÁS SEGURA

SAVE LIVES

Clean Your Hands