



nelsonvargas

***Protocolos sanitarios
acuática***

“Protocolos sanitarios en las sucursales **acuática** y **familyfitness** de la organización **nelsonvargas** para el retorno a las actividades en la nueva normalidad dictada por las autoridades en materia de salud”

En los centros de trabajo que albergan las instalaciones de **nelsonvargas**, **acuática** y **familyfitness**, queremos continuar con el hábito deportivo y el retorno a las actividades físicas de nuestros usuarios y por ende de la reapertura de las fuentes laborales, pero siendo prioridad el salvaguardar el bienestar de nuestra comunidad y nuestros colaboradores se han dispuesto las siguientes medidas de higiene y prevención que se deben aplicar dentro de las instalaciones.

Es por ello que debemos adaptar la metodología en la impartición de clases y actividades deportivas y adecuar los espacios físicos en las instalaciones para de esta manera evitar contagios. Por consiguiente, **el objetivo es reforzar el hábito deportivo, el retorno a la actividad física de manera controlada y segura**, no siendo prioridad el rendimiento o la forma deportiva. **La prioridad será la activación física, el aprendizaje y/o corrección de fundamentos deportivos, la recreación, el fomento del cuidado del cuerpo y la sociabilización con distanciamiento seguro.**

Para el cumplimiento de lo anteriormente señalado se privilegiaron las medidas sanitarias, de higiene y sana distancia dispuestas en los siguientes apartados, **pero es lineamiento de carácter obligatorio que todo trabajador(a) además de portar cubrebocas y seguir los protocolos sanitarios; se prohíbe el uso de corbata, bigote, barba, joyería, bufandas, mascadas, uñas largas, ello por ser reservorios de microorganismos, asimismo esta prohibido el saludo de mano, de beso y darse abrazos, entre el personal, así como staff con usuarios.**

ÍNDICE

04 Servicios generales

06 Servicios en alberca

SERVICIOS GENERALES

Estacionamiento

- No se proporciona el servicio de valet parking.
- El usuario estaciona personalmente su automóvil.
- En caso de estacionamiento lleno, el valet le indica al usuario el cajón de estacionamiento que debe utilizar.

Recepción

- El usuario espera el turno en las marcas establecidas para cumplir con el protocolo de verificación para acceso a la sucursal.
- Se realiza protocolo de verificación en recepción, toma de temperatura, uso de gel antibacterial, limpieza de suelas en tapetes sanitizantes.
- Se cancela el uso de accesos con huella digital, todo será con la credencial de proximidad.
- El ingreso de los usuarios debe ser con cubrebocas, incluso en el tránsito entre las diversas áreas de las instalaciones y recomendable en ciertas actividades deportivas (menos natación, pero instructores con caretas).
- Se informa en la recepción las medidas de seguridad que deberá cumplir dentro de la instalación.
- El acceso será permitido únicamente al usuario activo, no se permiten visitas, solo en caso de menores de edad se permitirá el acceso de padre o tutor.
- La zona de espera de padres/tutores está reducida a 1 persona por alumno con áreas marcadas de 1.5 metros de distancia. En los clubes donde no se puede garantizar queda restringida la permanencia del acompañante en el área y debe retirarse a la zona de espera que el club designe.

Uso de vestidores

- Se pide a los usuarios que lleguen uniformados para tomar las clases.
- Se realiza la entrega de la llave de casilleros rotativos, (las llaves deben ser previamente desinfectadas).
- El préstamo de toallas queda temporalmente suspendido, el usuario deberá llevar su propia toalla.
- No se recibirán camisas, trajes, zapatos ni artículos personales en los controles de toallas, todo tendrá que ser resguardado en los casilleros asignados.
- El usuario debe respetar dentro de los vestidores la distancia marcada por la sucursal. (la disposición oficial es de 1.5 metros de distancia).
- Entrada a vestidor; el uso de regaderas está permitido con un tiempo de uso máximo de 5 minutos para entrar a la alberca, (cambiarse la ropa y ducharse)
- Salida de vestidor; el uso de regaderas será respetando la sana distancia y con un tiempo de uso máximo de 10 minutos para salir del vestidor (baño y cambio de ropa).
- Al término del uso de casillero el toallero deberá sanitizarlo con cloro.
- No están disponibles secadoras de trajes de baño, secadoras de cabello y secadoras de mano.
- Los servicios de vapor y sauna están suspendidos hasta nuevo aviso.

Servicio de asesoría alimenticia

El servicio de asesorías alimenticias se brinda bajo el procedimiento de citas bajo agenda, tanto para consultas de nuevo ingreso **Programa Fitness Profile** como de seguimiento o ventas externas.

Se sugiere que todo socio programe su visita a valoración, ya que durante al confinamiento por la emergencia sanitaria los hábitos en general se vieron afectados y el aspecto alimenticio está ligado al cuidado y salud personal, de lo cual somos promotores, de ahí que se promociona brindar a todos los usuarios activos y que se reactiven la posibilidad de una asesoría gratuita y a partir de ahí ofrecer los paquetes que tenemos disponibles en sistema.

- El uso de cubrebocas y mascarilla para el colaborador será obligatorio.
- El uso de filipina institucional es obligatorio.
- Solo ingresa una persona por consulta.
- Las evaluaciones serán exclusivamente con el equipo de impedancia, no se podrá realizar antropometría ni promover el contacto físico con el socio.
- Todo el material entregable será digital.
- Duración de las citas 30 min.

Área de paramédicos

Los servicios relacionados al **Programa Fitness Profile** y atención estarán limitados, la función esencial de estos colaboradores será el estar:

- Están destinados 100% al protocolo de ingreso establecido como primer filtro de ingreso al club.
- Solo podrán abandonar el área para atender emergencias, sanitario y horario de comida.
- No podrán ingresar con el uniforme de alguna otra institución de salud o servicio de atención de emergencias. Por ejemplo, casacas, batas, pijamas quirúrgicos, chalecos, batas o cualquier otro particular.
- El personal deberá lavarse las manos con agua y jabón usando soluciones alcoholadas desinfectantes antes y después de atender a cualquier persona.
- Secarse las manos con toallas desechables, al tirarse deberán hacerlo en posición vertical.
- Usar lentes de protección o caretas protectoras y cubrebocas.
- Tirar todo el material desechable que se utilice con cada persona (abate lenguas, gasas, guantes) en contenedor expreso para ello.
- Utilizar la solución de benzalconio y/o jabón quirúrgico para limpieza de instrumental.
- En el caso de atención a urgencias y emergencias, con apoyo de los coordinadores y/o profesores se retirará a las personas que no sean necesarias para evitar aglomeraciones.

Estancias infantiles

- Proporcionar gel antibacterial cada que se tenga acceso al área.
- Antes de entrar hacer una breve encuesta: ¿Cuándo fue la última vez que enfermó?, ¿Presenta alguno de los siguientes síntomas como, fiebre, tos o mucosidad?
- La permanencia en esta área se fija como máximo de 1 hora por día y un máximo de 10 usuarios en el mismo horario.

- Se refuerza el punto del reglamento, en donde ningún niño que presente síntomas de enfermedad puede ingresar.
- Se asignan áreas (boxes) individuales para los niños a quienes se controlará que no abandonen su área segura. Teniendo una actividad específica por día (planificación) ejemplo: colorear.
- Se garantiza la limpieza profunda, al abrir la responsable de estancia infantil (se encarga de reforzar la limpieza con aspersion con cloro diluido al 70% las áreas más vulnerables como son las mesas, sillas), lo mismo ocurrirá al finalizar jornada laboral.
- Se quita todo material recreativo pequeño de uso continuo como pelotas, muñecos, cubos, etc.
- Las encargadas de estancia infantil deben cumplir con el uso de equipo de seguridad (caretas faciales y cubrebocas).
- En la bitácora de asistencia (con esta situación del Covid 19) las encargadas de estancia infantil, serán las que tomen el registro de los pequeños. Solamente a la hora de la salida será cuando el padre o tutor firme.
- Cuando los pequeños se encuentren dentro de estancia infantil, cada treinta minutos se les brinda gel antibacterial para tener mayor seguridad de higiene.
- Las encargadas de estancias infantiles deben limpiar constantemente las diversas superficies del mobiliario de la instalación.

SERVICIOS EN ALBERCA

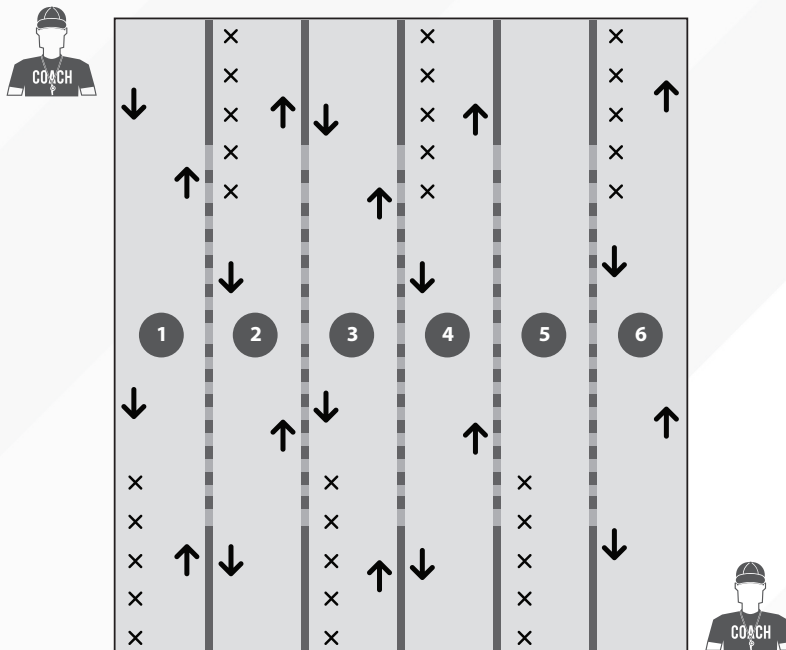
Instructores de natación

- Todos los instructores de natación deben presentarse con cubrebocas y careta. La careta debe ser portada por el instructor, aunque este dentro del agua.

Alberca (adultos) y equipos representativos.

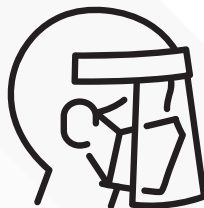
- Se agendan únicamente 5 personas como máximo por carril dejando un espacio dentro de la alberca de 1.5 metros para iniciar la actividad. Los carriles estarán marcados para determinar la sana distancia.
- Los usuarios serán acomodados a contra esquina por carril.
- El entrenamiento debe coordinarse con los demás carriles y niveles para que terminen los ejercicios en las marcas establecidas de salida.
- Queda suspendido el préstamo de materiales de entrenamiento (pull boys, aletas, snorkel, goggles, paletas, gorras) los usuarios deben traer su equipo de manera personal.
- La sucursal prestará únicamente tablas, popotes y mancuernas previamente desinfectadas.
- No se permitirá el uso de snorkel y la exhalación total tendrá que ser debajo del agua, esto lo reforzarán los entrenadores con sus usuarios.
- Los entrenadores dan la clase afuera del agua sin excepción y tendrán que utilizar cubrebocas y careta de vinil (usar líquido para que no se empañen).

- Incentivar al usuario a no utilizar la escalera, en caso de ser requerido el entrenador deberá desinfectar de inmediato con solución clorada.
- Los instructores deberán tomar distancia al dar las indicaciones del entrenamiento.

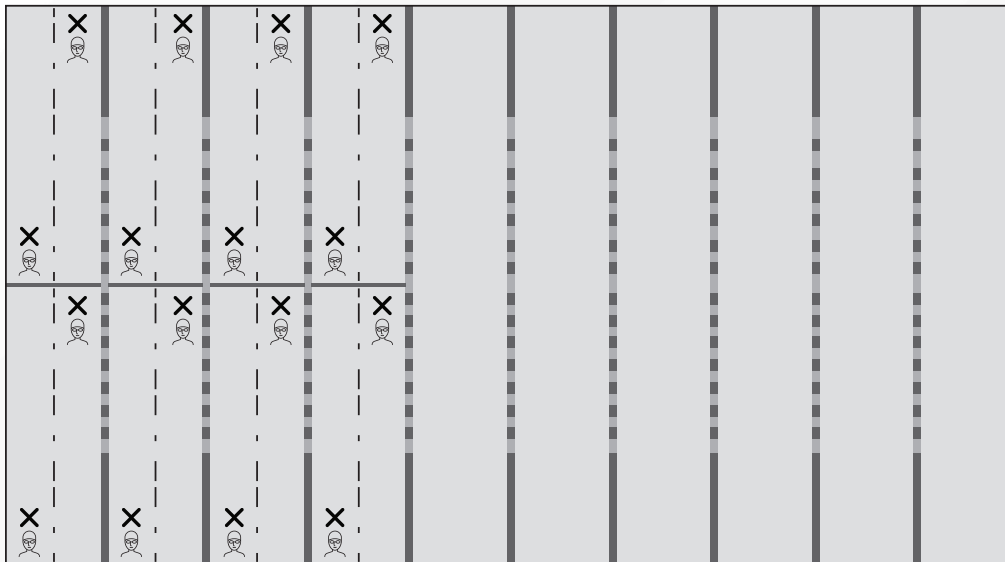


Natación (bebés)

- Los bebés deben llegar a la sucursal ya listos para tomar su clase de natación, sin hacer uso de vestidores (traje de baño, pañal, gorra, goggles, bata y/o toalla).
- El instructor al recibir el bebé deberá colocarse frente a la mamá gel antibacteriana, para brindar seguridad a los padres de familia. Así como portar la careta de vinil.



- El material a utilizar en clase serán flotadores (garras), tablas, popotes y colchonetas, previamente desinfectados.
- Se dispone una tina con desinfectante para introducir el material de bebés o material pequeño.
- Las albercas de 12.5 metros dividirán los carriles en cuatro secciones, se agendan máximo 4 bebés por carril.



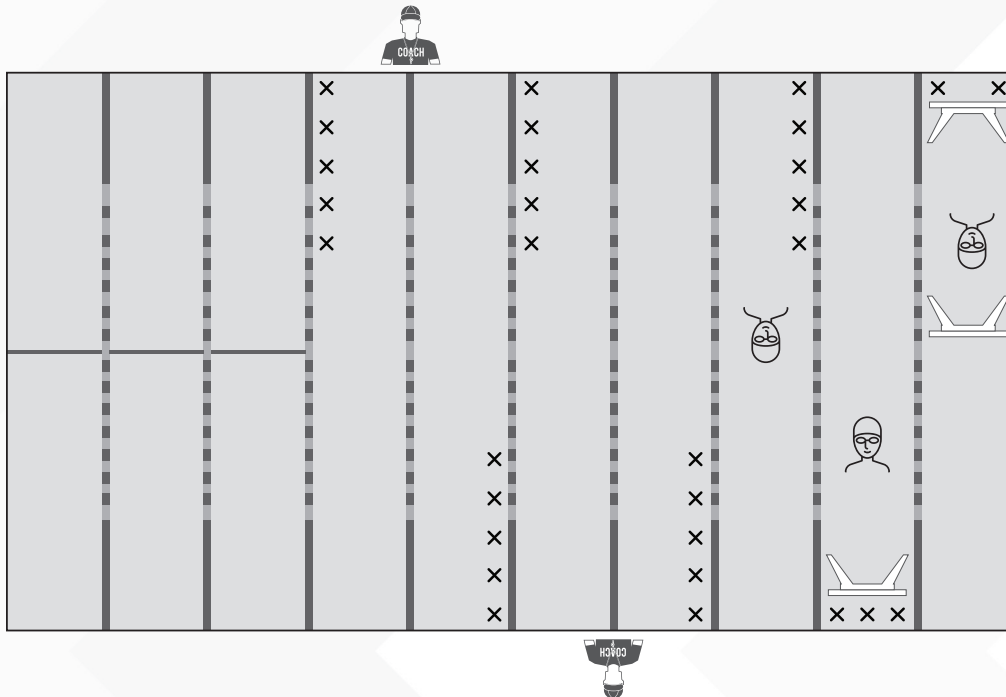
- Las escuelas de natación que cuenten con dos albercas como **nelsonvargas familyfitness Puebla** y **nelsonvargas familyfitness Querétaro**, dividen la alberca en partes iguales teniendo dos bebés por carril, uno de cada extremo.
- Si durante un periodo de tiempo, el aforo de bebés es alto, se deberán desfazar los horarios de las clases 15 minutos, para poder utilizar las tinas al término de la clase.
- Únicamente están habilitadas las tinas de bebés de forma alternada, respetando la distancia entre bañera de 1.5 a 2 metros. Se permitirá el acceso a vestidor de un adulto por alumno, portando obligatoriamente cubrebocas.
- El uso de tina y vestidor de bebés no debe durar más de 15 minutos. Al término del uso de vestidor. El usuario tendrá que retirarse de la sucursal.
- Respetar la señalización en el uso del espacio dentro del vestidor de bebés.
- Las clases de matronatación se deberán impartir en circuito respetando la sana distancia con un máximo de 5 alumnos.

Grupos (niños)

- Los niños deben llegar a su clase de natación con su traje de baño, gorra, goggles y/o bata/toalla colocado y listos para tomar su clase.
- La cantidad de alumnos atendidos serán de la siguiente manera:

Nivel	Profesor	Alumnos asignados
1. Erizos	1	2
2. Corcho	1	3
3. Ajolotes	1	4
4. Rana	1	5
5. Charal en adelante	1	5

- Del nivel 1 al nivel 3 los profesores están dentro del agua, cuidando la distancia entre cada uno de los alumnos y utilizarán la careta de vinil.
- Del nivel 4 en adelante los profesores dan la clase afuera del agua portando careta de vinil y cubrebocas.
- Los alumnos de nivel 1 con temor, deberán pasar a plan personalizado, sin importar la edad.
- Los profesores estarán acomodados a contra esquina para respetar la distancia entre cada docente.



- El calentamiento deberá ser responsabilidad de cada uno de los profesores del nivel asignado.
- El material a utilizar en clase será tablas, popotes y colchonetas. Previamente desinfectados. Se colocará una tina con desinfectante para introducir el material.
- Las dinámicas de juego al finalizar las clases, serán en los mismos grupos reducidos y el área de trabajo asignada de la clase. Por ningún motivo se deben realizar juegos que involucre un mayor contacto entre alumnos.
- En caso de que el aforo se incremente en clases grupales, la salida de alberca de los alumnos se desfazará con un máximo de 5 minutos.
- Los niños únicamente se darán una ducha para eliminar el exceso de cloro del cuerpo.
- El tiempo máximo de regaderas y vestidor para niños será de 10 minutos. Al finalizar los alumnos deberán retirarse de la sucursal.



nelsonvargas