



**UNIVERSIDAD NACIONAL
TECNOLÓGICA DE LIMA SUR**

**MANUAL DE CONVIVENCIA PARA EL USO DE LA
SALA DE MAQUINAS DEL GIMNASIO**

“REAPERTURA DEL UNTELSGYM”.





MANUAL DE CONVIVENCIA PARA USO DE LA SALA DE MAQUINAS DEL GIMNASIO

1.- ACCESO

- Durante la presente emergencia sanitaria COVID 19 dispuesto por el gobierno central, se brindará el servicio solo el uso de la sala de máquinas del gimnasio “UNTELSGYM” exclusivamente para el personal de docentes y administrativo de la UNTELS al cual vienen trabajando de forma presencial o mixta.
- También para los estudiantes al cual asisten a las clases presenciales.

2.- OBLIGACIONES DE LOS USUARIOS.

- Suscribir y presentar obligatoriamente el consentimiento informado que se adjunta en el anexo 1 del presente documento.
- Contar obligatoriamente con el kit de protección y aseo: mascarilla, toallas personales con una dimensión mínima de 1.00 m x 0.50 cm, tomatodo o botella de agua personal, alcohol al 70% con atomizador. Importante: en caso el usuario es consciente que transpira mucho al momento de hacer la actividad física y/o deportiva, se sugiere llevar 2 toallas.
- Enviar previamente su turno (reserva) de entrenamiento vía correo electrónico y luego se le confirmare su reserva mediante un email y/o llamada telefónica.
- Los turnos de atención son de acuerdo con las normas vigentes de trabajo de parte de las autoridades de la UNTELS.
- El tiempo de permanencia y hacer uso de la sala del gimnasio es como máximo 60 minutos (previa coordinación con el área de salud).
- El aforo, solo se aceptará máximo veinte (20) persona por turno de sesenta (60) minutos para el uso de la sala del gimnasio. Ver punto N° 5 horarios de atención.
- El tiempo de entrenamiento máximo es de 60 minutos, de acuerdo con los horarios establecidos en el cual el usuario a escogido.
- El ingreso al gimnasio es exclusivamente para el usuario que reservó el horario. Prohibido el ingreso con acompañantes, así éstos no vayan a entrenar.
- Los turnos disponibles y los aforos serán publicados en el Área de Deportes y Recreación. Los horarios son rígidos.
- El usuario tendrá 10 minutos de tolerancia para ingresar al gimnasio, debiendo culminar su entrenamiento en el horario establecido. Si en caso llegara después de los minutos de la tolerancia no podrá ingresar a otro turno del día, hasta el siguiente día o fecha que le corresponda.
- El usuario debe limpiar todos los equipos que utilice: máquinas, colchonetas, barras, mancuernas, entre otros. Para ello se colocarán paños limpiadores en lugares estratégicos de la sala del gimnasio.
- El usuario debe mantener una distancia prudencial de dos (2) metros entre las personas que se encuentran en el gimnasio, colaboradores y/o personal del servicio.
- Los usuarios deberán ingresar a la sede y en consecuencia al gimnasio, con la ropa deportiva.
- Cada 60 minutos, al terminar el turno de entrenamiento, se realizará la desinfección y limpieza de los equipos con los materiales e insumos correspondientes.
- Para ser participante y/o usuario del uso de la sala del gimnasio tiene que efectuar el pago en caja, y los exámenes médico expedido por el Área de Salud de la UNTELS.



- La asistencia de las personas de grupos de riesgo o vulnerables estará supeditado a las indicaciones de las autoridades de gobierno y la venia de la Unidad de Salud de la UNTELS.

2.- OBLIGACIONES DEL GIMNASIO

- Se habilitará un pediluvio al ingreso del gimnasio, además de dispensadores de alcohol en gel.
- Los servicios higiénicos del gimnasio contarán con jabón líquido, alcohol en gel y toallas desechables.
- El control de la temperatura corporal en el ingreso de la puerta principal. Quienes registren temperatura mayor a los 37.2 grados no podrá ingresar a la sala de máquinas del gimnasio.
- Llevar un registro con nombre y número de teléfono de los usuarios para contactarlos en caso de necesidad.
- Mantener la distancia mínima de 2 metros entre las personas, en la puerta de recepción y en todas las instalaciones del gimnasio.
- Proveer protector facial y mascarilla para el personal.
- No se permite el uso de duchas ni camerinos. Los usuarios deberán ducharse en sus casas.
- La sala de gimnasio será ventilada de manera natural, es decir se mantendrán las ventanas abiertas. Está prohibido cerrar las ventanas
- Instalar señalética para guiar el flujo de entrada y salida de la sala de gimnasio.
- Utilizar herramientas virtuales (redes sociales, página web, etc) para comunicar a los usuarios cualquier información referente a las disposiciones de salud para todos los usuarios del gimnasio, utilizando la información oficial de los medios de comunicación del Ministerio de Salud del Perú.
- El ingreso al gimnasio será normado de acuerdo con las disposiciones gubernamentales referidas a grupos de riesgo y límite de edad para adultos mayores.

3.- MEDIDAS PREVENTIVAS Y DE PROTECCIÓN

- Informar sobre las medidas preventivas dispuestas por el Ministerio de Salud.
- Capacitar al personal sobre los signos y síntomas del COVID-19, enfatizando en la importancia de la identificación de estas y del reporte en caso de aparición de algún signo o síntoma a la Unidad de Salud.
- Lavarse las manos con agua y jabón y utilizar alcohol en gel frecuentemente.
- Solicitar el retiro de las instalaciones a toda persona que presente tos, cansancio, dolor de garganta, pérdida del sentido del olfato o del gusto, dificultad para respirar o sensación de falta de aire, con la exhortación de que se quede en casa y seguir las recomendaciones de la Unidad de Salud o del Ministerio de Salud. Si la persona afectada es un trabajador, notificar a la Unidad de Recursos Humanos.
- Controlar el lavado de manos y uso de mascarillas antes del ingreso al gimnasio.
- Monitorear las disposiciones que se establezcan desde las autoridades competentes para la modificación de acciones en caso de que sea necesario.



4.- MEDIDAS DURANTE EL ENTRENAMIENTO

- Cada usuario deberá realizar la desinfección de los materiales a utilizar en su sesión de entrenamiento (colchonetas, bicicletas, trotadora, elípticas, mancuernas, pesas, discos, pelotas, etc.) al inicio y al final de su uso.
- Establecer que durante la práctica del entrenamiento la distancia mínima sea de 2 metros de distancia.
- No compartir los implementos (colchonetas, bicicletas, trotadora, elípticas, mancuernas, pesas, discos, pelotas, etc.) con otros usuarios sin la previa desinfección de los materiales.
- Utilizar doble mascarilla de forma obligatoria para el personal del gym y usuarios.
- Establecer un periodo máximo de 60 minutos de entrenamiento.

5.- HORARIOS DE ATENCION:

Turno	Días	Horario	Aforo máximo	Desinfección de instalaciones de la sala de maquinas
0	Lunes a viernes	12:00 a 13:00 horas		
1er		13:00 a 14:00 horas	20	15:15 a 15:30 horas
2do		14:15 a 15:15 horas	20	
3er		15.30 a 16.30 horas	20	16:30 a 16:45 horas
4to		16:45 a 17:45 horas	20	17:45 a 18:00 horas
5to		18.00 a 19.00 horas	20	19.00 a 19:15 horas
6to		19:15 a 20:15 horas	20	Cierre de Limpieza
1er	Sábados	08:00 a 09:00 horas	20	09:00 a 09:15 horas
2do		09:15 a 10:15 horas	20	10:15 a 10:30 horas
3er		10.30 a 11.30 horas	20	11.30 a 11:45 horas
4to		11:45 a 12:45 horas	20	Cierre de Limpieza

6.- FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo....., con
DNI N°....., puesto y/o función que desempeña:
..... en la Oficina o Unidad:de
.....años, con domicilio en la
distrito de declaro que me han informado y explicado
suficientemente los beneficios y posibles riesgos de la práctica del deporte. Entiendo que nos
encontramos en el curso de una pandemia por el COVID-19, una enfermedad producida por
un virus que se contagia de una persona a otra. Incluso personas que aparentan estar
completamente sanas pueden transmitir el virus. Esta enfermedad puede tener
complicaciones e inclusive provocar la muerte. Entiendo que ninguna persona puede estar
segura de no estar infectada. Además, se me ha explicado claramente que, aunque se tomen
absolutamente todas las medidas recomendadas, no hay seguridad absoluta de que yo no me
pueda enfermar. Para disminuir estos riesgos, el personal del Gimnasio y los profesores que
estén en contacto conmigo tomarán medidas de protección. Confirmando que toda la información
que he proporcionado a la UNTELS y sus colaboradores es completa y verdadera. Asisto
voluntariamente a este recinto deportivo, y declaro que no he tenido signos / síntomas
compatibles con COVID-19 en los últimos 14 días. Me encuentro sin tos, dolor de garganta,
congestión / secreción nasal, dificultad respiratoria, fiebre, escalofríos, dolores musculares,
pérdida de olfato (anosmia)y/o pérdida del gusto (disgeusia). Así mismo, declaro que no he
tenido contacto con personas sospechosas o confirmadas con COVID-19. Doy fe de no haber
omitido o alterado datos al exponer mis antecedentes clínicos actuales. Si llego tener
cualquiera de estas manifestaciones, o entrar en contacto o con otra persona que las tuviere,
me comprometo a avisar inmediatamente a la UNTELS.

Siendo las horas del día del mes.....del.....

Firma:

Nombre completo

N° de DNI



7.- LIMPIEZA Y DESINFECCION.

La limpieza y desinfección se debe realizar para evitar la propagación del virus COVID-19 y estará a cargo del personal de mantenimiento y limpieza.

- Mascarilla quirúrgica.
- Guantes de protección para limpieza.
- Solución desinfectante (hipoclorito de sodio al 0.1% / amonio cuaternario).
- Paños para limpiar superficies.
- Trapeador para pisos

Según la RM N°193-2020-MINSA, la desinfección de ambientes se debe realizar en dos pasos:

- Primero: Realizar la limpieza del polvo en el piso y las demás superficies en húmedo utilizando paño descartable.
- Segundo: Realizar la desinfección con un desinfectante (lejía/amonio cuaternario) de alto nivel de todas las superficies.

7.1 Limpieza

La limpieza será para todas las áreas en mención, el personal usará guantes desechables para limpiar y desinfectar.

- Limpieza de las superficies con agua y jabón, y luego uso de desinfectante.
- Limpiar con agua y jabón reduce la cantidad de gérmenes, suciedad e impurezas sobre la superficie. La desinfección mata los gérmenes en las superficies.
- Las superficies de contacto frecuente incluyen: Mesas, manijas de las puertas, interruptores de luz, aparatos electrónicos, mesas, manijas, escritorios, teléfonos, teclados, inodoros, grifos, lavabos, implementos deportivos. Etc.
- Limpieza de manera rutinaria las superficies que se tocan con frecuencia.
 - Podría ser necesario limpiar y desinfectar con mayor frecuencia según el nivel de uso.
 - Las superficies y los objetos en espacios públicos deben limpiarse y desinfectarse antes de cada uso.

7.2 Desinfección

- Los procesos de desinfección serán usando como desinfectante al hipoclorito de sodio 0.1% (20 ml de hipoclorito de sodio al 5% en 980ml de agua) y/o amonio



cuaternario para complementar el proceso de limpieza.

- Cada ambiente de trabajo se desinfectará antes y después de su uso.
- Superficies y áreas de tránsito serán desinfectados con hipoclorito de Sodio 0.1% y/o amonio cuaternario complementados con otros insumos secundarios.
- En las oficinas administrativas y deportivas para la desinfección de mobiliarios, equipos tecnológicos, celulares, mouse, etc., se utilizará alcohol al 70%.
- Cada área de trabajo contará con un registro de desinfección para verificar cumplimiento.
- Todo elemento usado en la práctica deportiva estará totalmente desinfectado.

Referencias y/o Normativas.

- Decreto Supremo que prorroga la Emergencia Sanitaria declarada por Decreto Supremo N° 008-2020-SA, prorrogada por Decretos Supremos N° 020-2020-SA, N° 027-2020-SA y N° 031-2020-SA.
- Compendio Normativa sobre Estado de Emergencia por Coronavirus