



INFORME

ASUNTO: INFORME SOBRE NORMAS DE USO DE GIMNASIOS E INSTALACIONES DEPORTIVAS EN LA DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA.

ELABORADO POR: SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

FECHA: 7 de julio 2020

1. Antecedentes.

En cumplimiento de lo establecido en la normativa vigente tanto de prevención de riesgos laborales, como la específica en materia de sanidad relacionada con la aparición del nuevo virus SARS-CoV-2, al objeto de velar por la seguridad y la salud de los funcionarios y demás personal de la Dirección General de la Policía (DGP) que hagan uso de las instalaciones deportivas en dicho ámbito, este Servicio de Prevención de Riesgos Laborales (SPRL) procede a la confección del presente informe, al objeto de establecer una serie de directrices para el buen uso de las instalaciones deportivas en consonancia con las medidas sanitarias e higiénicas que hagan compatible la utilización de las mismas, con la prevención de los riesgos que puedan derivarse del SARS-CoV-2.

2. Referencia normativa.

Para la confección del presente informe se ha tenido en cuenta la siguiente normativa:

- Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Real Decreto 2/2006, de 16 de enero, por el que se establecen normas sobre la prevención de riesgos laborales en la actividad de los funcionarios del Cuerpo Nacional de Policía.
- Real Decreto 664/1997, de 12 de mayo, sobre la protección de los trabajadores contra los riesgos relacionados con la exposición a agentes biológicos durante el trabajo.
- Real Decreto 486/1997, de 14 de abril, por el que se establecen las disposiciones mínimas de seguridad y salud en los lugares de trabajo.



3. Análisis.

Tras la visita de instalaciones deportivas en el ámbito de la DGP, se procede a la realización del análisis pertinente, efectuando la revisión y estudio tanto de la referida normativa jurídica, como de la diversa literatura científica sobre la temática aquí tratada.

De acuerdo con la información facilitada por las autoridades sanitarias hasta el día de la fecha, la COVID-19 es una enfermedad respiratoria originada por el virus SARS-CoV-2 (comúnmente conocido como coronavirus), causante de un síndrome respiratorio agudo que puede derivar en un riesgo para la salud de las personas.

Debido a las características de este virus, la forma de transmisión del mismo puede deberse al contacto estrecho con secreciones respiratorias generadas por personas portadoras de este agente patógeno, ya sea porque el portador tosa o estornude en una distancia inferior a unos 1,5 metros respecto a un individuo sano, impactando las secreciones en las vías comunes de entrada de este virus (boca, nariz u ojos), o de manera indirecta, por ejemplo, porque tales fluidos se depositen en objetos que, posteriormente la persona sana toca con la mano y después el individuo se toque alguna de las referidas vías de entrada.

De esta manera, el riesgo de contacto con el SARS-CoV-2 puede venir por contacto directos de fluidos respiratorios tras ser expulsados por la persona contagiada, sin respetar la distancia de seguridad de al menos 1,5 metros, o por el contacto con superficies previamente contaminados y que posteriormente no han sido limpiadas y desinfectadas de manera adecuada.

Cuando las actividades físicas se realizan en recintos cerrados, como es el caso de las salas de musculación, la presencia en el aire interior de patógenos en general, y del SARS-CoV-2 en particular se da en mayor medida, no sólo porque haya un menor volumen y flujo de aire respecto a recintos al aire libre, sino porque durante la actividad física se produce un mayor esfuerzo por parte del deportista, siendo más fácil la inhalación/exhalación de patógenos debido al mayor flujo de aire demandado/expulsado por él, existiendo asimismo una mayor posibilidad de expulsar fluidos respiratorios derivados del propio esfuerzo, incrementándose con ello no sólo la presencia del virus en el aire, como que el mismo se deposite en las diferentes superficies, muchas veces metálicas o plásticas, en donde el SARS-CoV-2 es mucho mayor.



4. Medidas preventivas.

Teniendo en cuenta lo anteriormente expuesto, se hace necesaria la adopción de una serie de medidas preventivas en gimnasios y demás instalaciones deportivas en espacios cerrados, en el ámbito de la DGP:

- El acceso de los usuarios a las instalaciones se realizará teniendo en cuenta su aforo y siempre respetando la posibilidad de que dentro de la misma se asegure una distancia preventiva mínima de **al menos 1,5 metros**. Estas medidas se aplicarán especialmente en la zona de recepción, los vestuarios y duchas y guardando la distancia entre taquillas mediante el cierre de algunas de ellas.
- **Vestuarios:** Se reducirá el aforo de los vestuarios y se organizará su distribución de forma que se pueda mantener la distancia interpersonal mínima de 1,5 metros.
- El aforo máximo de la sala será de **cuatro personas** (dicho aforo se puede aumentar o disminuir teniendo en cuenta el tamaño de las instalaciones y el tipo de actividad desarrollada en las mismas).
- El **uso de mascarillas** será obligatorio cuando la distancia mínima entre deportistas sea inferior a 1,5 metros.
- Mantener en todo momento la **distancia de 1,5 metros entre usuarios**. Se recomienda dejar al menos una separación entre usuarios de una máquina sin utilizar.
- El tiempo máximo de permanencia en la sala será de **una hora**.
- Será **obligatorio desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico** al comenzar la sesión. Además, se recomienda lavarse las manos con frecuencia. Procurar asimismo no tocarse la boca, nariz u ojos.
- El **calzado y la ropa empleado en la sala será de uso exclusivo**. No guardar junta la ropa de deporte y la ropa de calle. Tras su uso se recomienda meter la bolsa de deporte en una bolsa de plástico y cerrarla.
- Es **obligatorio el uso de una toalla** para cubrir los bancos durante su uso.
- Se **desinfectarán las máquinas y el material antes y después de utilizarlo**. En la sala de musculación habrá hidrogeles, a ser posible de spray, papel desechable de un solo uso, así como papelera con bolsa de basura de plástico desechable.
- La sala se mantendrá ventilada durante su uso.
- Se intensificará el servicio de limpieza de las instalaciones.



- Las bolsas de basura que se hayan utilizado deberán de sustituirse a diario.
- Los aseos han de disponer de hidrogeles así como papeleras con bolsas de basura de plástico desechables.
- Tras usar el inodoro, antes de accionar la cisterna, se deberá bajar la tapa del retrete para evitar la posible expansión del virus.
- En relación con las saunas y spas, aunque la información científica disponible sobre la supervivencia del virus en distintas condiciones ambientales es escasa, si indica una supervivencia reducida a temperaturas elevadas. Sin embargo, existe una variación en su sensibilidad a la temperatura en función del tipo de superficie en la que se encuentre el virus. Por lo que también en este tipo de instalaciones citadas como son saunas y spas deben extremarse las medidas de limpieza y desinfección.
- **Ventilación:**
 - Es preferible la renovación de aire por ventilación natural, por lo que se recomienda dejar las puertas y ventanas abiertas en todo momento.
 - Se recomienda no usar ventiladores de pie o similares para evitar la dispersión del virus.
 - Es necesario hacer una limpieza profunda de los sistemas de aire antes de su utilización (filtros, canalizaciones, etc.). Seguir indicaciones del fabricante. Procurar que no se produzca la recirculación de aire.
 - Mantener los aseos bien ventilados, manteniendo el sistema de extracción forzada en funcionamiento en todo momento.

5. Conclusiones

Durante la práctica de actividades físicas en espacios cerrados, debido a las peculiaridades tanto de la actividad como de las propias instalaciones, es necesario extremar las medidas de higiene y desinfección tanto personal, como de las superficies existentes (especialmente máquinas y demás implementos deportivos), por lo que es preciso adoptar una serie de medidas de carácter preventivo (para mayor detalle, ver el apartado 4, "Medidas preventivas"):

- Respetar en todo momento el aforo máximo autorizado, tanto en la salas de entrenamiento y resto de instalaciones (vestuarios, aseos, etc.), como las distancias mínimas entre personas (al menos 1,5 metros).



- Utilización obligatoria de mascarillas cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad.
- El tiempo máximo de permanencia en la sala será de una hora.
- Desinfectarse las manos con gel hidroalcohólico antes de comenzar la sesión deportiva. Desinfectarse asimismo las manos con frecuencia. Procurar asimismo no tocarse la boca, nariz u ojos.
- En la sala se utilizará ropa y calzado distinto a la ropa de calle. Una y otra indumentaria han de permanecer separadas. Tras el uso de la ropa deportiva se recomienda meter la bolsa de deporte en una bolsa de plástico y cerrarla.
- Es obligatorio el uso de toalla para cubrir los bancos durante su uso.
- Desinfectar las máquinas y material tanto antes como inmediatamente después de su uso.
- Limpieza diaria y minuciosa de las instalaciones.
- Mantener una adecuada ventilación de las instalaciones.

