



## OSASUN SAILA

Osasun Sailburuordetza  
Osasun Publikoaren eta Adikzioen  
Zuzendaritza

## DEPARTAMENTO DE SALUD

Viceconsejería de Salud  
Dirección de Salud Pública  
y Adicciones

## DIRECTRICES PARA PREVENIR LA TRANSMISIÓN DE LA COVID-19 EN GIMNASIOS.

Junio 2021

En el desarrollo de las diferentes actividades es imprescindible elaborar y aplicar protocolos con medidas preventivas para reducir la transmisión de la enfermedad de acuerdo a las Directrices Generales de Salud Pública<sup>1</sup>.

Además de las medidas generales, comunes a la mayoría de actividades, en los gimnasios se aplicarán las siguientes medidas específicas:

### 1. Medidas organizativas

- Se designará una **persona referente** para todos los aspectos relacionados con COVID-19, que se responsabilizará y velará por el cumplimiento de todas las medidas preventivas. Asimismo, esta persona será responsable de facilitar la información a la Red de Vigilancia y Rastreo para la investigación de contactos, cuando sea necesario.
- En aras de facilitar el rastreo de contactos de casos positivos de COVID-19, se dispondrá de un **sistema de registro de las personas usuarias**, por tipo de actividad, sala utilizada, día y horario. La información se conservará al menos durante 3 semanas, y estará disponible para el Departamento de Salud siempre que sea necesario.
- El tamaño máximo de los grupos y las normas de uso de los vestuarios cumplirán con lo establecido en la normativa vigente dirigida a contener la propagación de la COVID-19.

### 2. Aforo

- El aforo máximo se establecerá para cada sala o espacio de uso diferenciado, de acuerdo a la legislación vigente, y se expondrá en un lugar visible. Se establecerán procedimientos de control para que no se supere en ningún momento.
- Es recomendable utilizar sistemas de cita previa.

<sup>1</sup> Ver [Directrices de salud pública para la elaboración de protocolos y planes específicos dirigidos a prevenir la transmisión de la COVID-19](#)

### 3. Distancia

- Salas con máquinas estáticas: se establecerá una distribución espacial de máquinas para procurar la distancia de seguridad interpersonal de al menos 1,5 metros, que deberá cumplirse siempre. Las máquinas se orientarán de manera que se evite que las personas usuarias estén cara a cara.
- Salas con actividades que impliquen movilidad: se asegurará una distribución espacial de personas de forma que en los momentos de mayor proximidad se respete la distancia de 1,5 metros.

Con carácter general, se procurará que la distancia entre las personas sea la mayor posible utilizando de manera homogénea toda la superficie disponible de las diferentes estancias.

### 4. Ventilación

Se asegurará una ventilación suficiente de las instalaciones (salas, vestuarios, baños, pasillos...) de manera continuada durante su uso y después de su cierre.

- Si la **ventilación** es natural, se recomienda que sea **cruzada**, es decir, abriendo ventanas o puertas de paredes opuestas. Se mantendrán abiertos el mayor número de puntos posible.
- Si la ventilación es forzada, se deberá maximizar la entrada de aire exterior y **evitar la recirculación** del aire. Se aconseja una aportación mínima de aire exterior de 12,5 litros/segundo/ persona. Se recomiendan ventilaciones superiores cuando la actividad desarrollada implique ejercicio intenso. La instalación, revisión y mantenimiento de los sistemas de ventilación mecánica se realizarán por personal técnico cualificado.
- Se comprobará que la ventilación se realiza adecuadamente. Para ello se recomienda utilizar **medidores de CO<sub>2</sub>**. Niveles de CO<sub>2</sub> por debajo de 800 ppm de CO<sub>2</sub> son indicativos de una buena ventilación. (Ver [Recomendaciones para la reducción de la transmisión del SARS-CoV-2 por aerosoles](#)).

### 5. Medidas informativas

- Mediante carteles y otros medios, se reforzarán los mensajes a las personas usuarias sobre las **medidas de prevención personal** como son: obligatoriedad del uso de la mascarilla, mantenimiento de distancia de seguridad, higiene de manos, no compartir máquinas, objetos o materiales o limpiarlos tras su uso y no acudir si se presentan síntomas compatibles con COVID-19 o si se ha estado en contacto con personas con COVID-19.
- El personal trabajador y responsable de las actividades conocerá las medidas preventivas a aplicar.