

# Claves para gestionar la seguridad frente a la COVID-19 en instalaciones deportivas



A medida que ha ido evolucionando la pandemia de la COVID-19 se han observado diferentes escenarios referentes a su propagación y contagio en gimnasios e instalaciones deportivas. Los más preocupantes, sin medidas de seguridad e higiene, reportaban casos alarmantes como es el conocido ejemplo de la clase de zumba en Corea del sur donde 8 de las 27 personas que asistieron dieron positivo, extendiendo el foco a 112 casos. Otro ejemplo más cercano tuvo lugar en el Gimnasio de Arteixo (A Coruña) con más de medio centenar de positivos. Sin duda, casos puntuales y que no reflejan nuestro sector.

Un sector que está apostando por adoptar las correctas medidas de seguridad e higiene. De hecho, dos investigaciones científicas demuestran que con ellas, pueden considerarse espacios seguros. La primera llegó desde la Universidad de Oslo, donde un equipo de investigadores mediante un ensayo con 3.764 personas, afirmaron que con medidas de higiene y distanciamiento, las instalaciones deportivas no suponen un mayor riesgo de propagación de la COVID-19. La segunda, realizada por UK Active (Inglaterra) a través de datos estadísticos de 1.300 gimnasios reportando un 0.020 casos positivos por cada 10,000 visitas, resultados estadísticamente insignificantes y que validan a las

instalaciones deportivas como unos de los espacios más seguros.

Sin embargo, estos datos y su fluctuación hay que circunscribirlos a las adecuadas medidas de seguridad que se dispongan y al estado concreto de incidencia del virus en cada región. Por esta razón, un grupo de investigadores multidisciplinares liderados por la Universidad de Eindhoven sugerían en Building and Environment la necesidad de disponer de un certificado que acreditase las reaperturas seguras de las instalaciones deportivas en su país. Hay que tener en cuenta que las instalaciones deportivas tienen una concentración de personas de diferentes perfiles, así como de espacios exteriores e interiores, siendo estos últimos más sensibles y con mayores fuerzas de exhalación producidas por la práctica deportiva. A este respecto, la Texas Medical Association elaboró una tabla con distintas acciones cotidianas para ordenar en una escala del 1 al 10, el riesgo frente a la COVID-19, situando en un 8 el entrenamiento en gimnasios.

Por lo tanto, es recomendable disponer de una estrategia integral de medidas de seguridad e higiene certificadas, insertadas en protocolos de actuación para concurrentes, que acrediten la seguridad de las instalaciones deportivas frente a la COVID-19, teniendo en cuenta los beneficios que reporta el ejercicio físico regular en el sistema inmune, considerados como una herramienta fundamental de prevención y lucha ante la situación actual. En este sentido, el American College of Sport Medicine (ACSM) en sus consideraciones acerca de la práctica deportiva en el contexto COVID-19, insta a realizar entre 150 y 300 minutos a la semana de ejercicio físico para mantener dicha salud inmunológica.

Dicha estrategia integral de seguridad podemos sustentarla en cinco ejes:



Pentágono de seguridad frente a la COVID-19 en instalaciones deportivas

## **1. Buenas prácticas, normativa y medidas de higiene:**

Cabe tener en cuenta las buenas prácticas planteadas por los organismos nacionales como el Ministerio de Sanidad o la FNEID, cumpliendo las diferentes disposiciones normativas estatales, autonómicas y locales para hacer frente al control de la pandemia y aplicando los estándares de medidas higiénicas (lavado de manos, alfombra de desinfección para pies limpios y control de temperatura en el acceso, desinfección periódica de superficies de contacto con especial atención al sudor como vehículo transmisor y su aerosolización, disposición de geles hidroalcohólicos, desinfección de materiales y máquinas antes y después de su uso, papeleras con pedal, eliminación de fuentes de agua y protocolos específicos en espacios auxiliares especialmente en aseos y vestuarios), así como los internacionales, destacando las recomendaciones del Center for Disease Control and Prevention (CDC) del gobierno de EEUU como estrategia basada en cuatro puntos: trasladar actividades de espacios interiores a exteriores, de espacios estrechos a grandes y ventilados, sustituir altas densidades por bajas, y exposiciones largas por cortas; y extrapolar las recomendaciones propias de la OMS.

## **2. Distanciamiento, aforo y circulaciones:**

El aforo de seguridad autorizado deberá respetar los porcentajes y ratios máximos que indiquen las disposiciones específicas así como verificar que en base al distanciamiento de 2 metros el cálculo de ocupación teórico no supere los 3 m<sup>2</sup>/pers. descontando al mismo los espacios no hábiles y los porcentajes asignados a las circulaciones. De la misma manera se ha de proceder en los distintos aforos sectoriales (para una gestión eficiente, se deberá disponer de sistemas de control de aforo tanto general en la entrada (intrusivo bidireccional) como sectoriales en los diferentes espacios de actividad y auxiliares (no intrusivos bidireccionales) interconectados). Dichos aforos además deberán restringirse en función de parámetros específicos que requieren mayores distanciamientos como son la tipología de la actividad a desarrollar teniendo en cuenta la velocidad del aire en espacios exteriores y los flujos ventilatorios (véase 4<sup>o</sup> eje) en espacios interiores con estrategias de posicionamiento tanto de implementos como de usuarios alejados de las direcciones de las estelas y rebufos, marcados en pavimentos, ubicación de pantallas separadoras, metodologías de enseñanza, etc. Las circulaciones deberán ser accesibles, bidireccionales respetando 2 metros de distancia, con marcados horizontales y verticales.

## **3. Mascarilla, uso y formación para personal deportivo:**

Cumplir con las disposiciones específicas. Deberá ser obligatorio su uso en todo momento con la salvedad de práctica deportiva en espacios exteriores guardando la distancia de seguridad que fluctuará en función de la actividad, intensidad y desplazamientos y la propia acción del viento (oscilando entre 2 y 15 metros). En espacios interiores por la acción de los aerosoles y la propagación aérea se deberá

guardar la distancia de 2 metros acompañado de su uso en todo momento, debido al impacto que produce en la fisiología del ejercicio. El personal deportivo deberá recibir una formación específica para conocer como han de prescribir el entrenamiento modificando los distintos parámetros en los que incide, además deberán conocer las tipologías de mascarillas para efectuar recomendaciones basándose en la eficacia de filtración bacteriana, respirabilidad, tiempo de uso y factores a considerar. Las instalaciones deberán contar con zonas estratégicas para las personas con enfermedades respiratorias y necesidades especiales que estén exentas de su uso por la normativa sanitaria vigente.

#### **4. Climatización y ventilación:**

Para combatir el principal mecanismo de transmisión, es fundamental una correcta climatización y ventilación de los espacios interiores, el RITE indica para gimnasios y locales deportivos alcanzar una renovación de aire exterior IDA 3 con 8 dm<sup>3</sup>/s/pers., sin embargo en la situación actual, la American Society of Heating, Refrigerating and Air-Conditioning Engineers (ASHRAE) estima un mínimo de 10 dm<sup>3</sup>/s/pers. con filtros HEPA y el Gobierno de España recomienda para prevenir la propagación del SARS-COV-2 una IDA 2 con 12,5 dm<sup>3</sup>/s/pers., siendo fundamental cumplir con su Guía de 17 recomendaciones destacando la eliminación de la recirculación del aire, aumento de la ventilación natural, unidades portátiles con filtros HEPA que cumplan la norma UNE1822, radiación ultravioleta corta UV-C en conductos, y evaporadores con especial atención a subproductos de ozono, al estar documentado como peligroso para la salud humana y no estar contrastada su eficacia en el SARS-COV-2, estrategias de mantenimiento, revisión y limpieza así como un plan de contingencia ante un posible positivo de contagio.

#### **5. Trazabilidad, App Radar COVID:**

Facilitar la labor de trazabilidad de los rastreadores mediante los registros bidireccionales de entrada y salida del sistema de control de acceso intrusivo, fomentando además la necesidad de que los usuarios y trabajadores dispongan de la App Radar COVID con el bluetooth activado durante el tiempo de estancia verificando que no se alteren los datos como por ejemplo al ubicar el móvil en las taquillas.

Lo ideal es que estos cinco ejes con las distintas acciones y procedimientos sean certificados, mediante una auditoría por una empresa específica y profesional, con las competencias pertinentes, plasmándose en protocolos para los distintos concurrentes y acompañado de un sello específico de certificación, cartelería y mecanismos de difusión con los aspectos más relevantes de información a través de distintos elementos de comunicación (correo, redes sociales, mensajería) con especial atención a su inclusión en el sistema de megafonía.

Sobre los autores:

**Manel Valcarce**

*Doctor en Actividad Física y Deporte, especialidad Gestión Deportiva.  
Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte. Colegiado 8709.  
Diplomado en Ciencias Empresariales.  
Director Gerente Valgo.  
[www.manelvalcarce.com](http://www.manelvalcarce.com)*

**Agustín Guardiola**

*Doctor en Economía y Gestión Empresarial.  
Ldo. Ciencias Actividad Física y el Deporte.  
Colegiado 53.122. Director de Seguridad: 13.882.  
Asesor de normativa y seguridad en instalaciones deportivas.  
Personal Laboral Ayuntamiento de Madrid. Área de Gobierno, Cultura y Deportes.*

**Link to Original article:** <https://www.manelvalcarce.com/blog/claves-para-gestionar-la-seguridad-frente-a-la-covid-19-en-instalaciones-deportivas?elem=185424>