



# San Francisco Department of Public Health

## Hoja de consejos y preguntas frecuentes: grupos de ejercicio al aire libre

15 de junio de 2020

**DIRIGIDA A:** Empresas, grupos comunitarios o cualquier grupo de ejercicio al aire libre organizado (p. ej. entrenamiento al aire libre, pilates, clases de yoga, baile, sesión de entrenamiento personal, artes marciales sin contacto como Tai Chi) que involucren a personas de diferentes hogares. Esto también se aplica a grupos casuales e informales, incluidos los amigos que hacen ejercicio juntos. La información sobre restaurantes al aire libre y otros tipos de reuniones al aire libre se encuentra en otro sitio (consulte [www.sfdph.org/healthorders](http://www.sfdph.org/healthorders) y [www.sfdph.org/directives](http://www.sfdph.org/directives)).

**CONTEXTO:** El 11 de junio de 2020, el oficial de salud emitió el [Appendix C-1 to the Stay-Safe-At-Home Order](#) (Apéndice C-1 de la Orden de quedarse seguro en casa), publicado en [www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp), para autorizar y brindar orientación que incluye a los grupos de ejercicio al aire libre. Este documento resume las principales medidas que se deben tomar.

### Estructurar un grupo de ejercicio

- Las personas que vivan en casas distintas pueden reunirse en grupo **con un total** máximo de 12 personas, incluidos los instructores.
- El espacio al aire libre que se utilice debe permitir que todos los asistentes permanezcan en todo momento al menos a 6 pies de distancia de las personas que no viven con ellos.
- Los grupos de ejercicio deben programarse para que no duren más de 2 horas.
- Los grupos de ejercicio deben llevar a cabo sus actividades completamente al aire libre, excepto para el uso de los baños. Es posible que esto incluya parques u otros espacios donde se permitan tales actividades.
- Se pueden usar sombrillas, toldos o estructuras para exteriores similares, pero deben estar completamente abiertas por todos los lados para proporcionar máxima ventilación.

### Prevención de la transmisión del virus

- No participe en las actividades de un grupo de ejercicio si ha tenido COVID-19 en los últimos 10 días, si ha tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días o si en este momento se siente enfermo o tiene alguno de los siguientes síntomas: fiebre, escalofríos, temblores recurrentes, tos, dolor de garganta, falta de aire, dificultad para respirar, sensación de debilidad o cansancio inusuales, pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato, dolor muscular, dolor de cabeza, congestión o secreción nasal, o diarrea.
- Los participantes de los grupos de ejercicio siempre deben usar una mascarilla, salvo por las personas que tienen una exención de la mascarilla por escrito proporcionada por un proveedor de atención médica y otras personas que están exentas del uso obligatorio de la mascarilla según la [Orden sanitaria n.º C19-12b](#), publicada en [www.sfdph.org/directives](http://www.sfdph.org/directives).
- Los participantes no pueden moverse entre grupos de ejercicio simultáneos.
- No se permiten deportes de contacto (por ejemplo, baloncesto, fútbol, boxeo) ni deportes en los que se compartan artículos (por ejemplo, frisbi, beisbol, lanzar la pelota) entre personas que no vivan juntas.
- Los participantes deben traer su propio equipo si es posible (p. ej. pelotas medicinales, colchonetas, pesas, almohadillas, guantes, bloques, tapetes de yoga, bandas de resistencia, etc.). Si se



## San Francisco Department of Public Health

proporciona equipo, debe limpiarse y desinfectarse y no debe compartirse entre personas que no vivan juntas.

- Se debe evitar cantar, corear o gritar, sin importar si se usa o no mascarilla, debido a que existe un mayor riesgo de propagar el virus durante dichas actividades.

### Cómo prepararse para un grupo de ejercicio

- Consulte la [Hoja de consejos para tener interacciones más seguras](http://www.sfdcp.org/safersocial), publicada en: [www.sfdcp.org/safersocial](http://www.sfdcp.org/safersocial).
- Los miembros de poblaciones vulnerables (mayores de 60 años o con afecciones médicas crónicas) deben considerar cuidadosamente los riesgos antes de determinar si participan o no.

### Cómo organizar un grupo de ejercicio

- ***Las siguientes reglas se aplican a los grupos empresariales y comunitarios. Se recomienda a las personas que organizan informalmente grupos para hacer ejercicio con amigos en un parque u otro entorno que sigan estas reglas según corresponda.***
- Documentos:
  - Los negocios o instructores deben desarrollar un protocolo de distanciamiento social que incluya, entre otros requisitos, un plan para limpiar y desinfectar las superficies que se tocan con frecuencia, como el equipo para hacer ejercicio y otras superficies antes de que las use cada grupo de ejercicio. Consulte el [apéndice A de la Orden sanitaria de refugiarse en el hogar](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp), publicado en [www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp).
  - Los negocios e instructores también deben desarrollar un plan de salud y seguridad que cubra todas las prácticas recomendadas mencionadas en el [apéndice C-1 de la Orden de quedarse seguro en casa](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp), publicado en [www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp) (la información sobre los grupos de ejercicio se encuentra en las páginas 13-15). Este plan deberá estar disponible para los participantes, deberá ser proporcionado al personal de entrenamiento y colocado en el sitio donde se reúne el grupo de ejercicio.
  - Se aconseja que los negocios e instructores mantengan durante 3 semanas una lista del personal y los participantes que estén dispuestos a proporcionar sus nombres de manera voluntaria para ayudar en los esfuerzos de seguimiento de contactos en caso de que uno de los participantes desarrolle COVID-19.
- Los negocios e instructores deben identificar y no incluir en las actividades de un grupo de ejercicios a las personas que hayan tenido COVID-19 en los últimos 10 días, que tenido contacto cercano con alguien con COVID-19 en los últimos 14 días o que en este momento se sientan enfermas o tengan alguno de los siguientes síntomas: fiebre, escalofríos, temblores recurrentes, tos, dolor de garganta, falta de aire, dificultad para respirar, sensación de debilidad o cansancio inusuales, pérdida reciente del sentido del gusto o del olfato, dolor muscular, dolor de cabeza, congestión o secreción nasal, o diarrea.
- Los negocios e instructores deben proporcionar a su personal de entrenamiento cubrebocas, gel antibacterial para manos o estaciones de lavado de manos y artículos de limpieza.
- Si un negocio o instructor proporciona equipo para cada participante, tal equipo deberá ser desinfectado después de cada uso siguiendo los protocolos federales, estatales y locales. No debe compartirse durante la clase.
- Los negocios e instructores deben prohibir a los participantes que se congreguen al final de las actividades de los grupos de ejercicio.
- Un instructor puede tener 1 solo grupo de ejercicio al aire libre a la vez.



## San Francisco Department of Public Health

- Los grupos de ejercicio al aire libre están dirigidos a adultos. Los programas educativos y recreativos para niños siguen reglas separadas (consulte la [Orden de permanecer seguro en casa](#), artículo 15.f.xxvi, publicada en [www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp)).
- Los instructores pueden participar en grupos de ejercicio secuenciales el mismo día. Si reciben grupos de ejercicio secuenciales, los negocios e instructores también deben:
  - Asegurarse de dejar pasar al menos 20 minutos entre los grupos de ejercicio para que los participantes salgan y para que el personal limpie y desinfecte todas las áreas que se tocan con frecuencia.
  - Asegurarse de que el personal se lave bien las manos y limpiar, desinfectar o reemplazar cualquier artículo o tela que haya estado en contacto con los participantes o el equipo.

### Preguntas frecuentes

#### **¿Debemos saludarnos como de costumbre? ¿Dar la mano, beso en la mejilla, etc.?**

- Identifique cómo su comunidad puede saludarse de una forma que disminuya la propagación de virus, incluido el que causa COVID-19. Por ejemplo, pida que las personas dejen de abrazarse y que mejor se toquen los codos o se hagan señas con las manos, como la señal de paz o la señal del lenguaje de señas estadounidense para decir “Te quiero”. Las personas que reciben a los invitados en todas las reuniones deben evitar dar la mano y “demostrar la hospitalidad con palabras”.

#### **¿Cómo puedo saber qué distancia son 6 pies para garantizar el “distanciamiento social”?**

- Si puede, lleve una cinta de medición para medir con anticipación la distancia entre las sillas u otras asignaciones de asientos.
- Si no dispone de una cinta de medición, 6 pies es más o menos la distancia de 2 pasos largos. La mayoría de las sillas miden aproximadamente un pie y medio de ancho y largo. La distancia entre las sillas a los lados, en la parte posterior y al frente debe ser tal que quepan otras 4 sillas.

#### **¿Puedo organizar grupos de ejercicio para niños?**

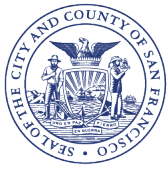
- Los grupos de ejercicio al aire libre no incluyen clases dirigidas a menores de 18 años, pues se rigen por reglas separadas. Los programas educativos y recreativos para niños deben llevarse a cabo en grupos fijos de 12 o menos niños, dirigidos por un proveedor o instructor que permanezca únicamente con un solo grupo de niños durante al menos 3 semanas. El proveedor o instructor no puede interactuar con más de un grupo fijo de niños y el grupo de niños debe ser el mismo cada día y no deben asistir a ningún otro programa, durante el periodo de 3 semanas.
- Para obtener más información, consulte la [Orden de quedarse seguro en casa](#), artículo 15.f.xxvi (página 15), publicada en [www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp](http://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus-healthorders.asp).

#### **Estoy organizando una reunión únicamente con miembros de la familia. ¿Necesitamos seguir estas reglas?**

- Si todos viven juntos, de cualquier manera deben usar un cubrebocas en público y cumplir esta guía si van a interactuar con alguien que no vive con ustedes.
- Las interacciones entre miembros del mismo hogar no están sujetas a las reglas relacionadas con el distanciamiento social entre los miembros de su hogar, como compartir objetos o el contacto físico entre ustedes.

#### **Soy anfitrión. ¿Cómo me aseguro de que el personal no esté enfermo mientras trabaja?**

- Consulte la guía del Departamento de Salud Pública de San Francisco (San Francisco Department



## San Francisco Department of Public Health

of Public Health, SFPD) sobre las [preguntas de detección de COVID-19](#), publicada en [www.sfdcp.org/screen](http://www.sfdcp.org/screen).

### **¿Qué sucede si alguien de mi grupo de ejercicio resulta positivo a COVID-19?**

- Las personas pueden transmitir el virus 48 horas antes de desarrollar síntomas de COVID-19.
- Como anfitrión, consulte la guía del SFPD de [qué hacer si alguien del lugar de trabajo tiene COVID-19](#), publicada en [www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace](http://www.sfdcp.org/covid19-positive-workplace).
- Una lista del personal y los participantes proporcionada por el anfitrión ayudará al SFPD con el seguimiento de contactos.