

Oficializa el Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico

Nº 33532

La Gaceta 17, 24/01/2007

EL PRESIDENTE DE LA REPÚBLICA

Y LA MINISTRA DE SALUD

En uso de las facultades que les confieren los artículos 140 incisos 3) y 18) y 146 de la Constitución Política; 1, 2, 3, 9 de la Ley Nº 5395 de 30 de octubre de 1973, "Ley General de Salud"; 2 inciso c) de la Ley Nº 5412 de 8 de noviembre de 1973, "Ley Orgánica del Ministerio de Salud" y 28 inciso b) de la Ley Nº 6227 de 2 de mayo de 1978, "Ley General de la Administración Pública",

Considerando:

1º—Que conforme a las disposiciones contenidas en el artículo 1º de la Ley General de Salud, la salud de la población, es un bien de interés público tutelado por el Estado.

2º—Que mediante Decreto Ejecutivo Nº 30571-S del 25 de junio del 2002, publicado en *La Gaceta* Nº 138 de 18 de julio del 2002, se emite el Reglamento General de Habilitación de Establecimientos de Salud y Afines. **Por tanto,**

DECRETAN:

Artículo 1º—Oficialícese para efectos de aplicación obligatoria en establecimientos el "Manual de Normas para la Habilitación de Centros de Acondicionamiento Físico".

Artículo 2º—El Ministerio de Salud velará por la correcta aplicación del presente Manual de Normas.

Artículo 3º—Rige a partir de su publicación.

Dado en la Presidencia de la República.—San José, a los veinticuatro días del mes de agosto del dos mil seis.

MANUAL DE NORMAS PARA LA HABILITACIÓN DE CENTROS DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

Introducción:

La necesidad de mejorar la calidad de los servicios y programas que brindan aquellos establecimientos cuya función se relaciona con el ejercicio físico, salud, deporte, rehabilitación física y recreación denominados Centros de Acondicionamiento Físico, ha promovido una serie de compromisos de las autoridades del Instituto Costarricense del Deporte y la Recreación (ICODER) y del Ministerio de Salud. En la actualidad se cuenta con una definición más clara de las funciones del Ministerio de Salud como ente rector en el país, lo que ha generado una serie de acciones que tienden a normatizar las condiciones de operación de todos estos establecimientos.

El crecimiento acelerado de los centros de acondicionamiento físico; así como de los servicios y programas que brindan, justifica la creación de un manual de normas que establezca los requisitos mínimos de operación que estos deben de cumplir.

1) Objetivo

El presente manual de normas tiene como objeto especificar las condiciones y requisitos mínimos que deben cumplir los establecimientos que prestan servicios y programas de acondicionamiento físico.

2) **Ámbito de aplicación**

Las especificaciones establecidas en el presente Manual de Normas deben ser cumplidas por todos los establecimientos con servicios y programas de acondicionamiento físico del país, con el fin de obtener el Certificado de Habilitación del Ministerio de Salud.

3) **Definiciones Generales**

1. **Alberca o Piscina:** Construcción artificial e instalaciones anexas que contiene un volumen de agua, destinada al baño recreativo, la natación y otros ejercicios o deportes acuáticos.

2. **Aptitud física (condición física, forma física):** Suma de todas las cualidades motrices importantes para la ejecución física, ya sea de corte deportivo-competitivo o no que tiene un sujeto.

Sus componentes son: resistencia cardiorrespiratoria, fuerza y resistencia muscular, flexibilidad muscular, composición corporal, coordinación y equilibrio.

3. **Acondicionamiento físico:** Término que involucra todas las actividades y procesos que se desarrollan (entrenamiento), cuyo objetivo es la mejora o conservación de la condición física o aptitud física de una persona. El acondicionamiento físico puede involucrar la búsqueda del mantenimiento de la salud y la prevención de enfermedades hipocinéticas, pero no el manejo de éstas. Este concepto no debe ser confundido con “habilitar” físicamente. El acondicionamiento físico implica mantener o elevar la condición física en una persona que no sufra inhabilitación física.

4. **Bancas de apoyo para entrenamiento contra resistencia:** Dispositivos que sirven de soporte corporal para el trabajo contra resistencia principalmente utilizadas con peso libre.

5. **Baño sauna:** Baño de calor seco y vapor que se toma en recintos de madera que tienen una estufa alimentada originalmente con leña y más recientemente con electricidad, que recalienta piedras a las que se les arroja agua y así se genera el vapor, se intensifica el calor y se estimula la transpiración. Se utiliza para reducir el estrés, el dolor muscular, el dolor de articulaciones, la fatiga y eliminar las impurezas de la piel.

6. **Baño de vapor:** Técnica de relajación similar al baño sauna, con una humedad relativa cercana al 100%. Consiste en someter el cuerpo o parte de él a la acción del vapor de agua o de otro líquido caliente.

7. **Buen estado:** Bueno, bien, buenas condiciones, entiéndase, sin defectos constructivos, funcionando sin alteraciones, sin fisuras, sin desplomes, desniveles o pandeos, sin oxidación ni infiltraciones o goteras, sin corto circuitos, sin abolladuras ni decoloraciones, sin atascamientos, ni flojo, sin escarificaciones, ni roturas, sin torceduras, ni manchas, sin desprendimientos, ni quebraduras, sin astillamientos, ni faltantes, sin fugas, sin salientes punzo-cortantes, ergonómico, Limpio y que cumple con la normativa y requerimientos del usuario.

8. **Centros de Acondicionamiento Físico:** En adelante denominados C.A.F., se entienden como tales a aquellos establecimientos cuya función se relaciona con el ejercicio físico, salud, deporte, rehabilitación y la recreación, que ejecutan actividades relacionadas con entrenamiento en planes y programas de ejercicios individuales y colectivas, cuyo fin es mejorar y mantener la aptitud física de los clientes. Se excluyen de esta normativa los gimnasios de carácter deportivo (CIIU 9241), balnearios (Código CIIU 9249), estadios, escuelas deportivas y establecimientos de estimulación temprana para niños.

9. **Circulación primaria:** Área de tránsito principal (central o lateral) que atraviesa en toda su longitud al centro de acondicionamiento físico. Debe ser de 1.20 m de ancho, encontrarse libre de obstáculos y desembocar en la salida principal o de emergencias.

10. **Circulación secundaria:** Área de tránsito entre los diferentes espacios (núcleos de máquinas, salas de entrenamiento grupal) que tributan y accesan a la circulación primaria. Debe ser de 0.90 m de ancho, encontrarse libre de obstáculos y desembocar en la circulación primaria o directamente en la salida de emergencia.

11. **Circulación terciaria:** Área de circulación entre máquinas o equipos. Debe ser de 0.40 m entre equipos que son accedados lateralmente, y de 0.10 m entre equipos que cuentan con acceso anterior o posterior.

12. **Cliente:** Persona que decide utilizar servicios de un profesional o empresa para su beneficio personal y que responden a sus intereses o necesidades.

13. **Datos clínicos:** Información del estado de salud de los clientes obtenida por los funcionarios del establecimiento, con el objetivo de detectar situaciones que puedan hacer contraproducente el ejercicio físico para una persona.

14. **Deporte:** Actividad que debe considerar aparte de habilidades motrices e interacciones socio-culturales y competitivas, la búsqueda constante de mejora en la capacidad ejecutoria y el sometimiento de la actividad a una serie de reglas u normas que rige la competición.

15. Director de programa: Profesional encargado como responsable técnico del centro de acondicionamiento físico de las siguientes funciones:

15.1 Realizar evaluaciones físicas de admisión a los clientes.

15.2 Elaborar los planes y programas de entrenamiento para cada cliente.

15.3 Realizar las reevaluaciones periódicas para hacer los cambios o ajustes correspondientes a los planes y programas de entrenamiento.

15.4 Supervisar a los instructores.

15.5 Contar con el curso de resucitación cardio-pulmonar básica aprobado y vigente.

16. Ejercicio físico: Movimiento corporal planeado, estructura y repetitivo realizado para mejorar o mantener en buen estado uno o más elementos de la condición física.

17. Entrenador personal: Profesional contratado directamente por el cliente y autorizado por la administración del CAF para que atienda en forma personalizada y exclusiva a un cliente con las siguientes funciones:

17.1 Realizar las evaluación física.

17.2 Elaborar los planes y programas de entrenamiento para cada cliente.

17.3 Realizar las reevaluaciones periódicas para hacer los cambios o ajustes correspondientes a los planes y programas de entrenamiento.

17.4 Contar con el curso de resucitación cardio-pulmonar básica aprobado y vigente.

18. Entrenamiento grupal: Programas de ejercicio ejecutados en forma grupal cuyo objetivo es mejorar o mantener uno o más componentes de la aptitud física. Puede apoyarse con música y equipos específicos para la actividad que se vaya a realizar.

19. **Equipo para entrenamiento con peso libre:** Dispositivos diseñados para el entrenamiento de las cualidades músculoesqueléticas.

20. **Estructura:** Relativo al conjunto de elementos constructivos que componen el inmueble, sean de orden primario, como los cimientos, vigas columnas y losas, secundario, como cerramientos, paredes, puertas y ventanas, comunicaciones, como escaleras, ascensores, rampas y ductos, instalaciones, sean mecánicas, eléctricas o especiales.

21. **Habilitación:** Trámite de acatamiento obligatorio realizado por el Estado para autorizar establecimientos de salud y afines, tanto públicos, como privados y mixtos, por el cual se garantiza a los clientes que estos cumplen con los requisitos estructurales para dar la atención que explícitamente dicen ofrecer, con un riesgo aceptable para los clientes. Los requisitos que deben cumplir los establecimientos que brindan servicios de salud y afines para su instalación y operación son: recurso humano, planta física, gestión, recurso material y equipo.

22. **Hidroterapia:** Actividad o proceso que utiliza el agua y sus propiedades (mecánicas, físicas y químicas) como medio para el tratamiento de diferentes patologías o estrés relacionado con el sistema músculo-esquelético.

Se pueden dividir en dos grandes grupos:

22.1 Hidroterapia pasiva: Utilizan el agua como tal o con cambios físicos, químicos y mecánicos con ella producen estímulos de tipo térmico (frío, calor), mecánicos (agitación, mucha o poca presión...) y químicos (preparados añadidos al agua con efectos específicos).

22.2 Hidrocinesiterapia: Se sirve de las propiedades del agua, para inmersos en ella, realizar movimientos.

23. **Instructor:** Persona encargada de dirigir las sesiones de ejercicios grupales en cualquiera de sus modalidades y los programas de ejercicios contra resistencia en los CAF, prescritos por el director de programa correspondiente. Debe estar certificada para tal fin por el ICODER o el órgano técnico que este designe.

Debe tener capacitación en resucitación cardio-pulmonar básica.

24. **Hidro-masaje o hidro-turbulencia (Jacuzzi):** Técnica de relajación que se toma en una tina de hidromasaje mediante la presión a que se someten las salidas de agua.

25. **Mal estado:** Malo, entiéndase con defectos constructivos, requiere reparación, no funciona del todo o funciona con alteraciones severas, corto circuito, desplomes, desniveles o pandeos severos, oxidación, infiltraciones o goteras, con fisuras, flojo, con escarificaciones, roturas, torceduras, manchas, desprendimientos, quebraduras, astillamientos, faltantes, fugas graves, abollado, despintado o decolorado, con atascamientos, con salientes punzo-cortantes, ergonomía deficiente, sucio, que no cumple con la normativa y requerimientos del cliente, y representa inmediatamente peligro a la salud e integridad de las personas.

26. **Máquinas para entrenamiento contra resistencia:** Dispositivos para el entrenamiento que generan resistencia contra el movimiento del cliente; son adaptables al cuerpo y al tamaño de la persona con el fin de que los ejes de esta y los ejes de las articulaciones involucrados en la actividad, estén alineados. Los puntos de contacto corporal deben estar debidamente protegidos por medio de acolchonamiento apropiado.

27. **Prescripción de ejercicio:** Recomendación de un programa de ejercicio físico relacionado con el tipo, intensidad, duración y progresión del mismo, adecuado a las necesidades e intereses del cliente.

28. **Piso:** Superficie del suelo transitable por los clientes de un edificio, compuesto por una base y un material de acabado sometido al desgaste.

En edificaciones de uso público, se solicita que sea antiderrapante o antideslizante, es decir que se evite que las personas se deslicen o resbalen en él bajo condiciones secas, condiciones húmedas o especiales.

29. **Programa de entrenamiento individual:** Estrategia de entrenamiento elaborada en los centros de acondicionamiento físico específicamente para cada persona de acuerdo a sus cualidades físicas, a sus necesidades físicas y a sus objetivos personales y que por lo tanto, le permitirá tener mayores probabilidades de lograr los objetivos previstos al individuo.

En el caso de programas enfocados a la rehabilitación de lesiones físicas que puedan ser tratadas por medio del ejercicio físico, deben ser elaborados y supervisados por un profesional especialista en el campo.

30. **Programa de entrenamiento colectivo:** Estrategia de entrenamiento elaborada en los centros de acondicionamiento físico para un grupo de personas en general, de acuerdo a sus cualidades físicas, edades, y necesidades físicas en general; por ejemplo, una clase de aeróbicos para principiantes, intermedios o avanzados, una clase de aeróbicos mixta o una para personas de mayores de 60 años entre otras.

31. **Protocolo:** Serie de pasos claramente definidos y especificados que se deben llevar a cabo para cumplir con una tarea o procedimiento determinado.

32. **Recreación:** Conjunto de opciones que permiten el desarrollo emocional, social y espiritual, además de ofrecernos placer inmediato. La recreación es voluntaria y puede darse en forma pasiva cuando somos espectadores de un evento deportivo, espectáculo artístico, cine, música; también puede ser activa, cuando el sujeto se constituye en ejecutor de la acción: hacer deporte, actividad física, pintar, leer, tocar un instrumento musical, participar de juegos y pasatiempos sociales, coleccionar, entre otras.

33. **Regulación en salud:** Intervención del Estado en aquellas áreas que generan problemas que se consideran éticamente inaceptables y que ocasionan riesgos, enfermedad y muerte a grupos de población particulares y que para ello deberá aplicar los recursos políticos, técnicos, jurídicos y administrativos existentes o crear los necesarios para su solución.

34. **Rendimiento deportivo:** Resultado de una acción o tarea físico - deportiva en un momento determinado. Esta vinculado íntimamente con el entrenamiento, la técnica, las capacidades físicas y psíquicas del sujeto, la táctica y las condiciones externas. Puede medirse utilizando parámetros físicos o fisiológicos.

35. **Sala de acondicionamiento cardiovascular con máquinas:** Sección de los centros de acondicionamiento físico que utiliza dispositivos mecánicos o electrónicos que buscan desarrollar o mantener la capacidad cardiovascular del cliente.

36. **Sala de entrenamiento grupal:** Sección de los centros de acondicionamiento físico destinada a la práctica de actividad física en forma grupal.

37. **Sala de entrenamiento contra-resistencia y peso libre:** Sección de los centros de acondicionamiento físico destinada al entrenamiento con máquinas, pesos libres o cualquier otro mecanismo destinado al desarrollo del sistema músculo esquelético.

38. **Salud:** Producto social, que resulta del esfuerzo colectivo y organizado de la población y el Estado, así como de intervenciones efectivas en los siguientes cuatro ámbitos: el ambiente, el desarrollo de estilos de vida, los servicios de salud y la biología humana.

4) **Clasificación y designación:**

La norma se clasifica de acuerdo con los diferentes servicios que intervienen en la atención de los clientes en los C.A.F. Los servicios que se consideran son los siguientes:

Primer nivel de Clasificación

4.1 Administración.

4.1.1. Recepción.

4.1.1 Administración.

4.2 Área de prescripción del ejercicio físico y evaluación física.

4.3 Área de Evaluación Médica y/o Nutricional (opcional).

4.4 Área de Consulta de Fisioterapia (opcional).

4.5 Área de entrenamiento contra-resistencia y peso libre.

4.6 Área de entrenamiento grupal.

4.7 Área de acondicionamiento cardiovascular.

4.8 Área de hidroterapia (sauna, baño de vapor y aguas turbulentas) (opcional).

4.9 Piscina (opcional).

4.10 Área de soda (opcional).

4.11 Generalidades de planta física.

4.12 Seguridad e Higiene.

Segundo Nivel de Clasificación

4.3.1 RRHH (Recurso humano).

4.3.2 Especificaciones de planta física.

4.3.3 Recurso material y equipo.

4.3.4 Documentación.

4.3.5 Gestión (manejo de información y calidad).

4.1 SERVICIO DE RECEPCIÓN Y ADMINISTRACIÓN

4. RECURSO HUMANO

4.1.1.1 Contar con una persona encargada de la atención al cliente.

4.1.1.2 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF.

4.1.2 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.1.2.1 Debe contar con un área mínima de 3,0 m², altura mínima de 2,4 m.

4.1.3 RECURSO MATERIAL Y EQUIPO

4.1.3.1 Debe contar con el equipo mínimo para la atención al cliente:

4.1.3.1.1 Papelería.

4.1.3.1.2 Archivo.

4.1.3.1.3 Teléfono.

DOCUMENTACIÓN

4.1.4.1 Debe contar con un expediente individual para cada cliente que contenga una copia de la membresía (contrato), así como ficha de evaluación de cada uno de los clientes, la misma debe incluir:

4.1.4.1.1 Evaluación de riesgo general del cliente.

4.1.4.1.2 Evaluaciones de otros profesionales cuando la evaluación de riesgo lo indique.

4.1.4.1.2 Planes y programas de entretenimiento.

4.1.4.1.3 Observaciones y evolución.

4.1.4.2 La administración debe contar con un manual de funciones actualizado que incluya a todo el personal. El mismo debe ser de fácil acceso para consulta de los funcionarios del CAF.

4.1.4.3 La administración debe contar con un protocolo de limpieza diario, específico para cada área del CAF, el mismo debe incluir las áreas de limpieza, responsable, periodicidad de la limpieza así como sustancias utilizadas para aseo y desinfección.

4.1.4.4 Asimismo deberá contar con protocolos de mantenimiento preventivo y correctivo de los equipos que utilizan así como con las bitácoras correspondientes.

4.1.4.5 Contar con un expediente con atestados para cada uno de los directores de programa, instructores y entrenadores personales autorizados a laborar dentro del CAF.

4.1.5 GESTIÓN (MANEJO DE INFORMACIÓN Y CALIDAD)

4.1.5.1 Mantener un control de las actividades que se realizan en el CAF.

4.1.5.2 Colocar en un lugar visible los derechos y deberes de los clientes del C.A.F., de acuerdo con el anexo D, así como, el reglamento interno para uso del CAF.

4.1.5.3 La administración debe mantener un archivo actualizado de los clientes de los servicios.

4.1.5.4 Colocar en lugar visible para los clientes las fotos y nombres de los directores de programa e instructores, actualizado por turno.

4.2 ÁREA DE PROGRAMACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO Y EVALUACIÓN FÍSICA

4.2.1 RECURSOS HUMANOS

4.2.1.1 El CAF debe estar bajo la responsabilidad técnica de al menos un director de programa.

4.2.1.2 El director de programa debe contar con un título universitario en una carrera cuya plan de estudios capacite al profesional en ciencias del movimiento humano, educación física y terapia física con un perfil que le permita llevar a cabo procesos de acondicionamiento físico de la clientela.

Estas deben tener reconocimiento por parte del CONESUP o CONARE.

4.2.1.3 Las personas que deseen laborar como directores de programa o entrenadores personales, que no cumplan con el punto anterior, pero que cuentan con capacitación anterior a la publicación del presente manual de normas, deberá registrarse en el ICODER según los lineamientos que este ente establezca.

4.2.1.4 Contar con el horario de atención al público del director de programa en un lugar visible.

4.2.1.5 El director de programa debe:

4.2.1.5.1 Estar presente mínimo un 50% del tiempo diario en que el CAF presta el servicio.

4.2.1.5.2 Realizar evaluaciones físicas de admisión a los clientes.

4.2.1.5.3 Elaborar los planes y programas de cada cliente.

4.2.1.5.4 Realizar las reevaluaciones periódicas para hacer los cambios o ajustes correspondientes a los planes y programas de ejercicio.

4.2.1.5.5 Supervisar a los instructores.

4.2.1.5.6 Contar con el curso de resucitación cardiopulmonar básica aprobado y vigente.

4.2.1.5.7 En casos necesarios pueden laborar como instructores.

4.2.1.6 Los entrenadores personales deben contar un título universitario en una carrera cuya plan de estudios capacite al profesional en ciencias del movimiento humano, educación física y terapia física con reconocimiento por parte del CONESUP o CONARE, así como contar con autorización escrita por parte del Director, para poder laborar en el CAF.

4.2.1.7 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF).

4.2.1 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.2.1.1 Contar con un área mínima de 6.0 m², altura mínima de 2.40 m, que garantice la privacidad del cliente.

4.2.1.2 Contar con pisos lisos, antideslizantes y limpios.

4.2.1.3 Contar en el área con un lavamanos con dispensador de jabón, dispensador de toallas desechables y basurero con tapa.

4.2.2 RECURSO MATERIAL Y EQUIPO

4.2.3.1 Contar con una balanza calibrada.

4.2.3.2 Cinta métrica.

4.2.3.3 Equipo calibrado para la toma de presión arterial.

4.2.3.4 Equipo calibrado para medición de grasa corporal.

4.2.4 DOCUMENTACIÓN

4.2.4.1 Contar con los protocolos necesarios para la realización de los diferentes programas de evaluación que se desarrollan en el establecimiento.

4.3 ÁREA DE EVALUACIÓN MÉDICA Y NUTRICIONAL

4.3.1 Contar con el certificado de habilitación vigente emitido por el Ministerio de Salud, de acuerdo a lo establecido en el Decreto de Regulación de Servicios de Salud y Afines para este tipo de establecimientos.

4.4 ÁREA DE CONSULTA EN TERAPIA FÍSICA

4.4.1 Contar con el certificado de habilitación vigente emitido por el Ministerio de Salud, de acuerdo a lo establecido en el Decreto de Regulación de Servicios de Salud y Afines para este tipo de establecimientos.

4.5 ENTRENAMIENTO CONTRA-RESISTENCIA

4.5.1 RECURSOS HUMANOS

4.5.1.1 El área debe contar con al menos un instructor debidamente certificado para tal fin por el órgano técnico del ente estatal reconocido, durante el tiempo que el CAF brinde el servicio.

4.5.1.2 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF).

4.5.1 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.5.2.1 El área deberá contemplar un mínimo de 1,8 m² por cliente o máquina (0,9 m x 2,0 m) con una altura mínima de 2.40 m, en un 75% del área, el resto nunca inferior a los 2.1m.

4.5.2.2 Amplitud en las áreas de máquinas, 1.20 m en circulaciones principales, 0.60 m en secundarias, 0.40 m entre máquinas móviles y 0.10 m entre máquinas que tengan acceso anterior o posterior.

4.5.2.3 Se deberán tener espejos de altura total de cuerpo, por lo menos en una de las paredes del área.

4.5.2.4 En el área de entrenamiento con peso libre, el piso deberá ser impermeable con base de hule, con comportamiento elástico, que permita fácil limpieza (se excluye alfombra textil).

4.5.2.5 Las áreas de entrenamiento contra-resistencia deberá contar con pisos limpios y antideslizantes (se excluye alfombra textil).

4.5.2.6 Contar con un termómetro de temperatura ambiente en grados Celsius.

4.5.2.7 Contar con un reloj de pared.

4.5.2.8 Deben existir al menos una fuente, tomas de agua o dispensador por cada 100 m² apta para consumo humano.

Debe ser de uso irrestricto para los clientes.

4.5.2 RECURSO MATERIAL Y EQUIPO

4.5.2.1 En caso de que el centro de acondicionamiento físico cuente con equipo para entrenamiento con peso libre, debe:

4.5.3.1.1 Contar con dispositivos para entrenamiento libres de herrumbre.

4.5.3.1.2 Disponer de barras que cuenten con guías de agarre de material antideslizante.

4.5.3.1.3 Contar con discos que tengan claramente indicado los pesos en kilogramos o su equivalente en libras.

4.5.1.4 Disponer de mecanismos de sujeción de los discos que ejerzan la presión necesaria para que estos no se desplacen.

4.5.1.5 Si cuentan con bancas para entrenamiento con peso libre, la banca de prensa de pecho, banca de prensa inclinada y la banca de prensa declinada deben contar con las siguientes especificaciones:

4.5.1.5.1 Los soportes o puntos de apoyo de la barra deben estar ubicados a 125 cm en promedio uno del otro.

4.5.1.5.2 Las bancas deben estar limpias y ser de material que permita su desinfección, así como contar con acolchonamiento para proteger las partes del cuerpo que entran en contacto con ellas.

4.5.1.6 En caso de que el centro de acondicionamiento físico cuente con máquinas para entrenamiento contra-resistencia, las mismas deben:

4.5.1.6.1 Contar con un mecanismo que indique la resistencia contra la que se está realizando el trabajo, expresado en kilogramos o su equivalente en libras.

4.5.1.6.2 Garantizar el funcionamiento de la máquina a fin de salvaguardar la seguridad de los clientes.

4.5.1.6.3 Las máquinas deben estar limpias, en buen estado, así como contar con acolchonamiento para proteger las partes del cuerpo que entran en contacto con ellas.

4.6 SALA DE ENTRENAMIENTO GRUPAL

4.6.1 RECURSO HUMANO

4.6.1.1 El área debe contar con al menos un instructor debidamente certificado para tal fin por el órgano técnico del ente estatal reconocido, durante el tiempo que el CAF brinde el servicio.

4.6.1.2 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF).

4.6.2 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.6.2.1 El área deberá contemplar un mínimo de 1.62 m² por cliente (1.80 x 0.90) / altura mínima de 2.40 m. en un 75% del área, el resto nunca inferior a los 2.10 m.

4.6.2.2 Amplitud en las áreas de máquinas, 120 m en circulaciones principales, 0.60 m en secundarias, 0.40 m entre máquinas móviles y 0.10 m entre máquinas que tengan acceso anterior o posterior.

4.6.2.3 Se deberán tener espejos de altura total de cuerpo, por lo menos en una de las paredes del área.

4.6.2.4 El piso deberá ser de madera o similar con sistema de absorción de impacto y deflexión de 1cm mínimo.

4.6.2.4 Las paredes y el techo deberán estar aislados acústicamente.

4.6.2.6 Contar con un termómetro de temperatura ambiente en grados Celsius.

4.6.2.7 Contar con un reloj de pared.

4.6.3 RECURSO MATERIAL Y EQUIPO

4.6.3.1 La administración debe garantizar que los equipos y materiales utilizados en la sala se encuentren en buen estado.

4.6.3.2 Los equipos deberán ser de formas redondeadas, con superficies libres de protuberancias, asperezas, tornillos, filos, puntas o juntas abiertas que representen un riesgo para los clientes.

4.7 SALA DE ACONDICIONAMIENTO CARDIOVASCULAR CON MÁQUINAS

4.7.1 RECURSOS HUMANOS

4.7.1.1 El área debe contar con al menos un instructor(a) debidamente certificado(a) para tal fin por el órgano técnico del ente estatal reconocido, durante el tiempo que el CAF brinde el servicio.

4.7.1.2 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF).

4.7.2 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.7.2.1 El área deberá contemplar un mínimo de 3,24 m² por cliente (1.80 x 1.80), altura mínima de 2.70m. en un 75% del área, el resto nunca inferior a los 2.10m.

4.7.2.2 Amplitud en las áreas de máquinas, 1.20 m en circulaciones principales, 0.60 m en secundarias, 0.40 m entre máquinas móviles y 0.10 m entre máquinas que tengan acceso anterior o posterior.

4.7.2.3 El piso deberá estar limpio y ser de material que permita su desinfección, con características antideslizante según lo establecido en el Anexo B.

4.7.2.4 Las paredes y el techo deberán estar aislados acústicamente en caso utilizar equipos de sonido.

4.7.2.5 Contar con un termómetro de temperatura ambiente en grados Celsius.

4.7.2.6 Contar con un reloj de pared.

4.7.3 RECURSO MATERIAL Y EQUIPO

4.7.3.1 Las máquinas deben estar limpias y en buen estado.

4.7.3.2 La administración debe garantizar que los equipos y materiales utilizados en la sala se encuentren en buen estado.

4.8 ÁREA PARA HIDROTERAPIA (SAUNA, BAÑO DE VAPOR, AGUAS TURBULENTAS)

4.8.1 RECURSO HUMANO

4.8.1.1 Contar con acceso a personal de aseo (puede ser compartido con otras áreas del CAF).

4.8.2 ESPECIFICACIONES DE PLANTA FÍSICA

4.8.2.1 Todas las áreas estarán debidamente identificadas y con rotulación que advierta las indicaciones de uso y los posibles riesgos.

4.8.2.2 Deberán colocarse relojes a la vista de las áreas de sauna, vapor y turbulencias para el automonitoreo.

4.8.2.3 Se proveerán sistemas de emergencia para apagar automáticamente los equipos de sauna, vapor y turbulencias.

4.8.2.4 Todas las salidas y entradas estarán provistas de llavines que permitan fácil apertura o antipánico.

4.8.2.5 Los acabados serán inertes y de fácil desinfección, antideslizantes en condiciones húmedas.

4.8.2.6 Las temperaturas de los saunas oscilarán entre 76°C y 82°C; vapor entre 37°C y 43°C.

4.8.2.7 Contar con una fuente de agua.

4.8.2.8 Contar con una ducha como mínimo de 0.90 m x 1.80 m o 1.62 m².

4.8.3 DOCUMENTACIÓN

4.8.3.1 Normas de uso del área, colocadas en un lugar visible en español.

4.8.3.2 Protocolo de limpieza y desinfección, junto con el registro que verifique el cumplimiento de dicho protocolo.

4.9 ALBERCA O PISCINA

En caso de que en el C.A.F. cuente con alberca o piscina, debe contar con el Permiso Sanitario de Funcionamiento correspondiente, según lo establecido en el “Reglamento de Piscinas Públicas”.

4.10 ÁREA DE SODA

En caso de que en el C.A.F. cuente con un área donde se expendan alimentos y bebidas, debe contar con el Permiso Sanitario de Funcionamiento correspondiente, según lo establecido en La Ley General de Salud Sección III, el Decreto 19479-S “Reglamento de Servicios de Alimentación al Público”.

4.11 GENERALIDADES DE PLANTA FÍSICA

4.11.1 Contar con el uso de suelo municipal y el visto bueno de ubicación del Ministerio de Salud.

4.11.2 Plano de conjunto, ubicación y localización, con catastro.

4.11.3 Dispensadores de agua de uso gratuito e irrestricto con vasos desechables y basurero contiguo, al menos una por

cada 500 m².

4.11.4 Establecimientos en línea de propiedad deben contar con una marquesina de protección climática con un mínimo de 1.20 ancho y a 2.50 de altura mínimo.

4.11.5 Las ventanas a colindancias deben guardar una distancia igual o superior a 3 metros de altura.

4.11.6 Las áreas de dispersión, vestíbulo patios de luz deben tener al menos 1.15 m² por cliente, igualmente las salidas a circulaciones interiores deben tener al menos 0.30 m² por cliente.

4.11.7 La salida al exterior del punto más alejado no debe ser mayor a 45 metros de recorrido. En caso de segundo nivel el recorrido no podrá ser mayor a 20 metros.

4.11.8 Contar con dos salidas al exterior en aquellos establecimientos con más de 250 m², separadas mínimo 3 m de distancia entre ambas y de 1.20 m de ancho.

4.11.9 El establecimiento debe ser construido con materiales incombustibles o con un coeficiente retardatorio al fuego mayor de 1 hora que no generen humos o gases tóxicos.

4.11.10 Contar con ventilación natural o artificial suficiente:

4.11.10.1 La circulación de aire debe ser cruzada y garantizar una temperatura no superior a un rango entre los 24°C -30°C.

4.11.10.2 El área de ventanas debe ser un 20% de la superficie del piso y de ese 20%, al menos un 40% debe ser abatible.

4.11.10.3 Debe contar con un espacio para guardarropa por cada 1,50 m² o al menos atender al 15% de los clientes.

4.11.10.4 Contar con una ducha, un inodoro y un lavatorio con disponibilidad de jabón líquido y toallas desechables o un sistema eléctrico para el secado de manos por cada 60m², separados por sexo. Así mismo debe contar con basureros con tapa. En el caso de servicios sanitarios para hombres debe incluirse además 1 mingitorio.

4.11.10.5 Al menos 1 servicio sanitario debe tener 1.55 m de ancho por 2.25 m de largo a fin de que sea accesible por personas discapacitadas o con movilidad restringida.

4.11.10.6 Los pisos de los servicios sanitarios y las duchas deben ser de materiales lisos, impermeables, antideslizantes (anexo B) que permitan un fácil aseo.

4.11.10.7 Las paredes de los servicios sanitarios deben recubrirse hasta una altura mínima de 1.20 m con materiales impermeables, lisos, de fácil limpieza.

4.11.10.8 Las paredes de las duchas deben estar limpias, recubiertas hasta una altura mínima de 1.60 m con materiales impermeables y lisos.

4.11.11 Contar con un área de aseo y equipo de limpieza de por lo menos 0.6m².

4.11.12 Todo desnivel debe ser salvado por rampa con una pendiente entre 10% y 12%. La cual podrá ser móvil y colocarse en caso necesario.

4.11.13 El establecimiento debe cumplir con todas las normas pertinentes del Código Eléctrico nacional vigente.

4.11.13.1 Todas las instalaciones eléctricas deben utilizar ductos. No deben existir cables expuestos sin confinamiento temporal ni permanentemente.

4.11.13.2 Todas las instalaciones deben tener conexión a tierra.

4.11.14 Los CAF que se ubiquen en una segunda planta o que cuenten con 2 plantas debe contar con ascensor o rampa.

En caso contrario debe contar con personal asistente que ayude a subir a las personas.

4.11.15 Se debe contar con fuentes para tomar agua potable, una entre 0.85 y 0.90 m y otra entre 1.00 y 1.20 m por cada 500 m².

4.11.16 Rótulos tienen permiso municipal, no excede los 2.0 m², no mayor a 2.0 m de largo, ni está a menos de 2.6 m de alto (del suelo a la base).

4.11.17 Accesos, salidas, circulaciones y zonas de seguridad de personas, se hallan libres de vehículos u objetos que impidan el libre tránsito y evacuación.

4.11.18 Amplitud, en todas las áreas de trabajo del personal y de ejercicios los espacios entre mobiliario o equipos es igual o superior al los 0.60 m.

4.11.19 Escaleras tienen señalización, con banda rugosa en el final de cada huella, de color amarillo según Decreto Ejecutivo N° 12715-MEIC.

4.11.19 No hay fisuras o aperturas en el piso mayores a 25mm, que represente peligro para pies, muletas, bastones, andaderas o sillas de ruedas.

4.11.20 Puertas con facilidad de apertura en su radio de giro, son corredizas o abren hacia fuera y no irrumpen en circulaciones.

4.11.21 Las ventanas deben permitir la fácil apertura en áreas públicas y de ejercicio con llavines de palanca, manijas, tiraderas o acción automática.

4.11.22 Sótano o semi-sótano, no se tienen laborando personas, ni realizando ejercicios en áreas sin ventilación ni iluminación directa y sin salida de emergencias.

4.12 SEGURIDAD E HIGIENE LABORAL

4.12.1 DOCUMENTACIÓN

4.12.1.1 Contar con un plan de atención de emergencias; formulado de acuerdo con la guía que publique el Ministerio de Salud. Dicho plan debe ser conocido por parte de todo el personal.

4.12.2 DISPOSITIVOS DE EMERGENCIA

4.12.2.1 Contar con equipos de control de incendios, en buen estado, rotulados y ubicados en un lugar de fácil acceso para su rápida utilización.

4.12.2.2 Extintores, se tiene al menos 1 de 9.5 l de CO₂ o agua, por cada 300 m², instalado a 0.90 m rotulado y de libre acceso.

4.12.2.3 El personal debe estar capacitado en el manejo del equipo de control de incendios.

4.12.2.4 Contar con alarmas automáticas o manuales para aviso en caso de emergencia.

4.12.2.5 Disponer de un botiquín de primeros auxilios en casos de emergencias equipado de acuerdo con lo establecido en el anexo C.

4.12.2.6 Contar con la señalización obligatoria de rutas de evacuación, corredores, escaleras, ascensores, cambio de dirección o nivel, sentido de las salidas, instalaciones expuestas, zonas de peligro, zonas de seguridad y accesos, siguiendo los formatos de la normativa internacional:

4.12.2.6.1 Equipos contra incendio: fondo rojo, pictogramas blancos.

4.12.2.6.2 Salidas de emergencia: fondo verde, pictogramas blancos.

4.12.2.6.3 Rutas de evacuación: fondo verde / pictogramas blancos.

4.12.2.6.4 Zonas de seguridad: fondo verde, pictogramas blancos.

4.12.2.6.5 Áreas riesgosas de trabajo: fondo amarillo, pictogramas negros.

4.12.2.6.6 Sustancias peligrosas o irritantes: fondo naranja, pictogramas negros.

4.12.2.6.7 Información general: fondo azul, pictograma blanco.

4.12.2.6.8 Equipos de seguridad ocupacional: fondo blanco, pictogramas azules

4.12.2.6.9 Prohibiciones en general: fondo blanco, pictogramas rojo y negro.

4.12.2.7 Todo CAF debe contar con un sistema de alumbrado de emergencia, de encendido automático que no tarde más de 10 segundos en activarse. Este sistema proporcionará iluminación a las salas, vestidores, escaleras, salidas de emergencia y pasillos en caso de que el servicio eléctrico se interrumpa.

4.13.1 ESCALERAS DE EMERGENCIAS

4.13.1.1 Cuando se trate de edificios de más de cuatro pisos o con una altura superior a ocho metros se debe contar con escaleras de emergencia de material incombustible. Estas deben estar libres de obstáculos. Las dimensiones de las mismas tendrán un ancho mínimo de 1.20 metros, una huella mínima de 0.28 metros y una contrahuella máxima de 0.18 metros.

4.13.1.2 Las escaleras de emergencias deben ubicarse en la parte exterior del edificio, deben ser fijas y contar con acceso a todas las plantas o pisos del edificio.

4.13.1.3 Los costados de las escaleras deben estar protegidos por medio de malla o baranda de estructura fija con altura de 1 metro y de material retardatorio al fuego de una hora.

4.13.1.4 Escaleras tendrán una cobertura máxima 1400 m², el ancho mínimo de escaleras hasta los 700 m² será igual a 1,2 m,

de 701 m² hasta 1000 m² será de 1,8 m y de 1001 m² hasta

1400 m² será de 2,4m.

4.14.1 CONTAMINACIÓN SÓNICA

4.14.1.1 Para fines de regular las molestias y riesgos por ruidos se aplicará el Decreto N° 11492 S de 22 de abril de 1980 y sus reformas contenidas en

18209-S de 25 de junio de 1988 y lo contenido en el Decreto N° 29190-S de 27 de diciembre de 2000.

ACTUALIZACIÓN DE LOS CAF EN FUNCIONAMIENTO. Los CAF con Permiso Sanitario de Funcionamiento previo a la publicación de la presente normativa, tendrán un plazo de cuatro años a partir de la publicación del presente Manual para actualizarse en cuanto a las disposiciones establecidas en el campo del recurso humano para optar por el Certificado de Habilitación correspondiente.

A partir del vencimiento de este plazo, los CAF que no tengan el certificado de habilitación correspondiente, no podrán prestar sus servicios y estarán sujetos a la aplicación de las medidas especiales contempladas en la Ley General de Salud.

RECONOCIMIENTO DE CURSOS PARA FORMACIÓN DE INSTRUCTORES. Las instituciones que actualmente se encarguen de la formación de instructores tendrán un plazo de 2 años a partir de la publicación de este Manual de Normas para obtener el reconocimiento oficial de su(s) curso(s) por parte del ente rector del deporte y la recreación en el país (ICODER). De lo contrario, no podrán continuar realizando esa labor y de hacerlo, los certificados que emitan, no tendrán validez alguna.

ACTUALIZACIÓN DE LOS INSTRUCTORES. Los instructores tendrán un período de 2 años a partir de la publicación de este Manual de Normas para obtener el reconocimiento oficial de los cursos de capacitación por parte del ente Rector del deporte y la recreación en el país (ICODER). Se exceptúan aquellos cursos que son impartidos por instituciones reconocidas por el ICODER para tal fin.

A partir del vencimiento de este plazo, los instructores no certificados por ICODER no podrán continuar realizando esa labor.

Anexo A

Requisitos para solicitar la Habilitación

Para solicitar el permiso de habilitación de un CENTRO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO la persona interesada debe presentar la documentación preferentemente al Área Rectora de Salud, a la cual pertenezca el establecimiento, según su ubicación geográfica.

Los siguientes documentos deben estar debidamente llenos, completos, autenticados (cuando corresponda) o confrontados con los originales:

- 1) Formulario de habilitación de establecimientos de salud y afines, debidamente lleno con dos copias. Este formulario se retira en el Área Rectora de Salud del Ministerio de Salud.
- 2) Contar con visto bueno de ubicación aprobado por el Ministerio de Salud así como el uso de suelo aprobado por la Municipalidad correspondiente.
- 3) Contar con los planos constructivos aprobados por las entidades correspondientes (incluye las ampliaciones y remodelaciones).
- 4) Presentación de recibo de cancelado y dos copias, por concepto del registro del establecimiento tipo B1 para la habilitación, por un monto de \$50, a la cuenta en colones N° 213715-6 o en dólares N° 617477-5 del Banco Nacional de Costa Rica. El recibo debe indicar:
 - 4.a. Nombre del Área Rectora de Salud a la que corresponde el establecimiento por atracción geográfica.
 - 4.b. Nombre completo del establecimiento.
 - 4.c. Nombre del dueño o representante legal.
 - 4.d. Número de cédula de la persona física o jurídica del representante legal o del dueño del establecimiento.
 - 4.e. Monto total que se ha cancelado.
- 5) Fotocopia de cédula de identidad, ambos lados, de la persona responsable legal y de el responsable técnico del establecimiento, autenticadas por un abogado.
- 6) Fotocopia del título de bachiller de la persona responsable técnica del establecimiento autenticadas por un abogado.
- 7) Fotocopia de la cédula jurídica, autenticada por un abogado.

ANEXO B

Tabla de durezas y fricción de pisos antideslizantes

Tabla OS-1: Pisos antideslizantes

| Grado de rugosidad de la lija | Textura | Recomendación | Usos | Tipo de Pisos |
|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---|--|
| 240 a 400 | Muy fina | Condiciones Secas | Vestíbulos Pasillos Oficinas | Terrazos Cerámicas Granito / Mármol |
| 150 a 180 | Fina | Condiciones Secas | Salones Habitaciones Corredores | Mosaicos Cerámicas Concretos |
| 100 a 120 | Media | Condiciones Secas | Consultorios Cirugías Procedimientos Sanitarios | Cerámicas Concretos Losetas Azulejos |
| 60 a 80 | Gruesa | Condiciones Especiales o Húmedas | Procedimientos Sanitarios con Baño Rampas y Gradas Cocinas | Cerámicas Concretos Losetas Azulejos |
| 40 a 50 | Muy gruesa | Condiciones Húmedas | Hidroterapia Piscinas Duchas Cocinas | Cerámicas Concretos Losetas Azulejos |
| 0 | Lisa A S T M E648-78 | Condiciones Especiales | Oficinas Consultorios Quirófanos Laboratorios | Vinílicos Carpetas Esteras Recubrimientos |

ANEXO C

Lista de materiales y medicamentos necesarios en el botiquín básico

| Recurso | Cantidad | Uso |
|--|-----------------|--|
| Apósitos de gasa estéril | 10 | Control de sangrados, limpieza de heridas. |
| Curitas | 5 | Pequeñas heridas |
| Algodón | 1 paquete | Limpieza |
| Tijera | 1 | Múltiples |
| Gasa en rollo | 6 rollos | Confección de vendajes |
| Esparadrapo | 1 rollo | Fijación de vendajes |
| Baja lenguas | 10 paletas | Inmovilizaciones |
| Acetaminofén | 10 tabletas | Dolores |
| Sobres con azúcar | 10 sobres | Cuadros de hipoglicemia |
| Bebida hidratante con electrolitos. | | Deshidratación por sudoración |
| Ungüento para dolores, musculares. | 1 frasco o tubo | Dolor muscular |
| Anti-inflamatorio de uso tópico | 1 frasco o tubo | Golpes, torceduras. |
| Jabón líquido | 1 frasco | Limpieza de heridas |
| Alcohol | 1 frasco | Desinfección |
| Guantes estériles desechables | 1 par | Protección personal |
| Pañuelo triangular | 1 | Para diferentes tipos de vendajes |
| Toallas sanitarias | 10 unidades | Control de sangrados |
| Instructivo de primeros auxilios | 1 | |
| Lista de teléfonos con números de emergencia (bomberos, cruz roja, centro de salud más cercano, centro nacional de intoxicaciones, fuerza pública) | 1 | Comunicación en caso de emergencia |
| Bolsa desechable | 3 unidades | Desecho de materiales, vómito |

ANEXO D

Deberes y derechos de los clientes

de los C.A.F.

DERECHOS

- Derecho a tener acceso a la información completa, clara y real de los servicios que se ofrecen en el CAF.
- Derecho a contar con la orientación de un profesional durante todo el tiempo de utilización del servicio en el CAF.

1. Derecho a exigir un CAF que promueva un ambiente limpio, con equipos que reúnan condiciones de higiene, ajustables y seguros que garanticen la libre ejecución del ejercicio o actividad para el que fueron contruidos.

2. Derecho al respeto de su privacidad e integridad como cliente del CAF.

3. Derecho a conocer las normas o reglamento interno de uso de las instalaciones y equipos del CAF.

DEBERES

- 1) El cliente debe respetar y acatar las normas del CAF, las cuales no deben contradecir ninguno de los derechos anteriores.
- 2) Respetar la privacidad e integridad del personal que labora en el CAF.

Ejemplo de circulaciones en un CAF

ANEXO E
Ejemplo de circulaciones en un CAF

