

BI 4P+ 9

Orientaciones para el uso seguro de vestuarios, duchas, sala de fisioterapia, gimnasio y otros espacios cerrados

Las instalaciones deportivas, especialmente los vestuarios, duchas, salas de fisioterapia, gimnasios y otros espacios cerrados, son áreas de uso común que, si no se gestionan con criterios claros de protección, pueden convertirse en entornos vulnerables para niños, niñas y adolescentes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Vestuarios, duchas, gimnasios o salas de fisioterapia son lugares especialmente sensibles donde se puede producir exposición no deseada, invasión de la intimidad, comportamientos inapropiados, situaciones de acoso o incluso agresiones si no existen normas claras, supervisión responsable y cultura preventiva.

Estas recomendaciones permiten adelantarse a posibles conflictos o situaciones de violencia, cumpliendo con lo establecido por la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la Violencia (LOPVI), la Ley 1/2019, de 30 de enero, de la Actividad Física y el Deporte de Canarias y el Protocolo de Actuación frente a la violencia sobre la Infancia y la Adolescencia en el ámbito del deporte en Canarias.

¿QUÉ APORTA A SU ENTIDAD O INSTALACIÓN DEPORTIVA?

- Proporciona un marco preventivo para regular el uso de los espacios cerrados con enfoque de protección.
- Reduce los riesgos físicos, emocionales y relacionales que afectan especialmente a las personas menores de edad.
- Fortalece la confianza de familias, deportistas y comunidad en la seguridad de la entidad.
- Mejora la convivencia y la organización de las actividades en contextos vulnerables.
- Contribuye a una cultura del respeto, la igualdad y el cuidado mutuo.

¿CÓMO SE APLICA?

- Estableciendo normas escritas y accesibles sobre el uso de vestuarios y espacios cerrados, diferenciadas por edades y géneros si es necesario.
- Organizando turnos por grupos o equipos para evitar aglomeraciones o mezclas inadecuadas.
- Garantizando siempre la supervisión adulta cuando haya personas menores de edad, con presencia del mismo sexo cuando se trate de vestuarios.
- Limitando el uso de dispositivos móviles y cámaras en estos espacios.
- Promoviendo el respeto a la intimidad de todas las personas: evitar burlas, comparaciones o miradas invasivas.
- Facilitando espacios seguros y de respeto por razones de identidad de género, religión, raza, capacidades u otras.
- Informando a deportistas y familias sobre las normas de uso y los motivos de protección que las sustentan.
- Estableciendo un procedimiento claro para reportar cualquier comportamiento inapropiado observado.

¿QUÉ COMPROMISO IMPLICA?

- Asumir que la protección en los espacios cerrados es responsabilidad colectiva de toda la comunidad deportiva.
- Asegurar que las personas adultas con roles de supervisión conocen, aplican y hacen cumplir las normas.
- Comprometerse con la prevención activa, no sólo reaccionar ante los problemas.
- Revisar periódicamente las condiciones y la adecuación de los espacios para ajustarlos a criterios de seguridad y protección.
- Incluir estas orientaciones en la formación inicial del personal técnico, voluntariado y personas delegadas de protección.
- Escuchar a niños, niñas y adolescentes sobre su experiencia en estos espacios y ajustar las medidas con su participación.

RECOMENDACIONES PARA EL USO SEGURO DE VESTUARIOS, DUCHAS, SALA DE FISIOTERAPIA, GIMNASIO Y OTROS ESPACIOS CERRADOS

Estas recomendaciones tienen como propósito establecer criterios de uso seguros, respetuosos y protectores de los espacios compartidos en el entorno deportivo, promoviendo la convivencia saludable, la privacidad, la inclusión y el respeto mutuo, con especial atención a la prevención de situaciones de riesgo o violencia. Se elaboran en coherencia con la Ley Orgánica 8/2021, de 4 de junio, de protección integral a la infancia y la adolescencia frente a la violencia (LOPIVI), la Ley 1/2019, de 30 de enero, de la Actividad Física y el Deporte de Canarias y el Protocolo de Actuación frente a la violencia sobre la Infancia y la Adolescencia en el ámbito del deporte en Canarias. Están dirigidas tanto a clubes y escuelas deportivas como a responsables de instalaciones, personal técnico, monitores, monitoras y familias.

Estas recomendaciones ofrecen a las entidades deportivas un marco práctico y preventivo para adaptar sus reglamentos, mejorar la vigilancia y garantizar que todos los espacios cerrados sean utilizados bajo condiciones de seguridad, igualdad y respeto a la dignidad de las personas menores de edad.

Principios generales

Los espacios cerrados como vestuarios, duchas, salas médicas, gimnasios y zonas de recuperación deben gestionarse bajo criterios de protección, seguridad, intimidad y buen trato, especialmente cuando son utilizados por personas menores de edad.

Estos entornos requieren normas claras, medidas preventivas y vigilancia activa para garantizar la seguridad física, emocional y relacional de niños, niñas y adolescentes. Su correcta gestión es una responsabilidad compartida entre el club deportivo y los responsables de las instalaciones.

Recomendaciones generales para la entidad y responsables de instalaciones

Es recomendable que la entidad deportiva y los responsables de las instalaciones:

- Establezcan y difundan normas claras, visibles y accesibles sobre el uso de estos espacios.
- Promuevan una cultura de respeto a la intimidad, la no discriminación y la convivencia positiva.
- Aseguren una supervisión adecuada y proporcional a la edad y nivel de autonomía de las personas menores de edad.
- Incorporen estas normas en los reglamentos internos de la entidad y del recinto.
- Redacten un conjunto mínimo de normas sobre:
 - Uso seguro
 - Trato respetuoso
 - Convivencia inclusiva
- Promuevan el respeto a la diversidad corporal, de género, cultural y de capacidades.
- Establezcan protocolos de actuación ante conductas inadecuadas, acoso o invasión de la intimidad.
- Instalen cartelería visible en cada espacio con normas básicas adaptadas a la edad.
- Formen al personal en prevención de la violencia, protección de la infancia y la adolescencia, actuación en situaciones de emergencia y primeros auxilios.

Responsabilidad específica de las personas responsables de instalaciones deportivas

Las personas responsables de las instalaciones deportivas deberán:

- Disponer de un sistema accesible para recoger quejas o incidencias, especialmente vinculadas al bienestar de personas menores de edad.
- Garantizar que todos los espacios estén en buen estado de higiene, iluminación, ventilación, accesibilidad y mantenimiento.
- Coordinar de forma activa con el club ante cualquier incidente, incumplimiento de normas o daño material.
- Realizar inspecciones periódicas para verificar la seguridad de los espacios cerrados.
- Asegurar que el personal auxiliar de limpieza, vigilancia y mantenimiento, entre otros, conozca las normas básicas de protección infantil, incluso si no tiene contacto directo con personas menores de edad.

Medidas diferenciadas según edad

Menores de 14 años

- Requieren supervisión directa y constante en vestuarios, duchas, gimnasios o salas cerradas.
- Siempre deben estar acompañados por una persona adulta del mismo sexo o dos adultos en situaciones que lo requieran.
- No se les puede delegar responsabilidad sobre otras personas menores de edad.
- Su acceso a zonas como gimnasios o salas médicas debe estar restringido o supervisado en todo momento.

Mayores de 14 años

- Pueden ejercer autonomía progresiva, como cambiarse solos o esperar sin supervisión directa durante periodos breves.
- El uso de los teléfonos móviles o de cualquier dispositivo electrónico dentro de los vestuarios está prohibido.
- Deben ser informados de sus derechos y deberes en el uso de espacios comunes.
- La entidad debe mantener una presencia adulta cercana y contar con protocolos claros para abordar cualquier incidente.
- Con carácter previo a la elaboración, aprobación e implementación de las normas, la entidad o instalación deportiva deberá realizar un análisis específico y detallado de los riesgos asociados al uso de vestuarios, duchas, salas de fisioterapia, gimnasio y demás espacios cerrados o de acceso restringido ([B.I.4P+4. Orientaciones para la identificación, evaluación y prevención de riesgos en el ámbito deportivo](#)).

Importante: aunque las personas mayores de 14 años puedan tener más autonomía, siguen siendo personas menores de edad y deben estar siempre protegidos por los mismos principios de seguridad, intimidad, confidencialidad y cuidado.

MODELO: NORMAS PARA EL USO SEGURO DE VESTUARIOS, DUCHAS, SALA DE FISIOTERAPIA, GIMNASIO Y OTROS ESPACIOS CERRADOS

1. Vestuarios y duchas

Los vestuarios y duchas son espacios sensibles que deben gestionarse desde una perspectiva de protección, respeto y cuidado de la intimidad, especialmente cuando son utilizados por personas menores de edad.

Es recomendable que la entidad deportiva y los responsables de las instalaciones:

- Garanticen el derecho a la intimidad corporal y la privacidad de todas las personas usuarias.
- Fomenten un ambiente de respeto mutuo, libre de burlas, exposición o discriminación.
- Establezcan y comuniquen normas claras, accesibles y visibles sobre el uso correcto de estos espacios.

1.1. Medidas de protección generales

Medidas aplicables a todo el entorno:

- Si las instalaciones son compartidas entre personas adultas y personas menores de edad, se procurará habilitar zonas diferenciadas para cada grupo.
- Las personas trabajadoras y voluntarias no deben ducharse ni cambiarse al mismo tiempo que las personas menores de edad, aunque compartan instalaciones.
- En actividades mixtas por género, deben habilitarse vestuarios diferenciados por sexo o espacios neutrales con condiciones de privacidad adecuadas.
- Se debe evitar la presencia de adultos no autorizados mientras personas menores de edad se duchan o cambian.
- Está prohibido el uso de móviles, cámaras o dispositivos de grabación en vestuarios y duchas.
- Padres, madres o tutores legales no deben acceder a los vestuarios, salvo en casos excepcionales y siempre bajo supervisión.
- Los espacios no deben cerrarse con llave ni con pestillo durante su uso, para permitir una intervención rápida en caso de emergencia.
- La supervisión debe ser discreta, no invasiva y realizada por personal formado en protección infantil.

Menores de 14 años

- Deben ser acompañados o supervisados directamente por personal del club o de las instalaciones, según los protocolos internos.
- La supervisión debe garantizar la intimidad y evitar situaciones de vulnerabilidad, por ejemplo, respetando espacios individuales para cambiarse.
- Se prohíbe de forma expresa el uso de móviles u otros dispositivos electrónicos dentro del vestuario.
- Es aconsejable que no se agrupen más de 6-8 personas menores de edad por persona adulta.

Mayores de 14 años

- Pueden hacer uso autónomo de los vestuarios y duchas, siempre bajo supervisión general y con normas claras previamente conocidas.
- Se prohíbe de forma expresa el uso de móviles u otros dispositivos electrónicos dentro de los vestuarios.

Responsabilidad de las personas responsables de instalaciones deportivas

- Verificar regularmente el estado y la funcionalidad de vestuarios (puertas, pestillos, mamparas, iluminación).
- Controlar el acceso físico a los vestuarios, impidiendo el ingreso de personas ajenas al grupo autorizado.
- Colocar señalización clara y visible con las normas de uso, pictogramas y mensajes preventivos.
- Coordinar con el club o responsable de la instalación para el registro de incidencias y el ajuste de horarios o accesos si se detectan situaciones de riesgo.

2. Salas de fisioterapia y atención médica

La atención médica y fisioterapéutica debe combinar el rigor profesional con la protección específica de la infancia y adolescencia, garantizando que cada intervención se realice bajo supervisión, transparencia y respeto a la intimidad y autonomía progresiva de y de la deportista menor de edad.

2.1. Principios generales

La sala de fisioterapia y atención médica es un espacio que debe gestionarse con criterios de profesionalidad, seguridad, privacidad y respeto, especialmente cuando se atiende a personas menores de edad. Es recomendable que:

- Toda intervención física se realice con consentimiento informado, en un entorno profesional y bajo estándares de respeto a la intimidad.
- El acceso esté limitado exclusivamente al personal sanitario autorizado y a la persona atendida.
- Se registre cada sesión (fecha, hora, profesional, motivo) en una ficha médica protegida.

2.2. Medidas de protección

Medidas generales para la atención a personas menores de edad:

- Se requiere consentimiento informado de padres, madres o personas tutoras legales antes de cualquier tratamiento, salvo urgencias.
- Siempre que sea posible, debe haber una tercera persona adulta presente o acompañante (otro profesional, personal del club, progenitor o progenitora).
- Si no puede haber acompañante, se debe garantizar la visibilidad externa de la atención (puerta entreabierta o ventana interior).
- Antes de cualquier contacto físico, el o la profesional debe explicar el procedimiento con claridad a la persona menor de edad, y asegurarse de que lo ha comprendido.
- Está prohibido tomar fotografías, grabar o compartir imágenes o datos sin consentimiento expreso y documentado.

2.3. Consideraciones específicas según edad

Menores de 14 años

- Siempre deben ser acompañados por una persona adulta del club o familiar autorizado durante la atención.
- La sala no debe permanecer cerrada por completo mientras haya una persona menor de edad dentro sin acompañamiento.
- Se debe explicar el procedimiento en un lenguaje comprensible y sencillo.

Mayores de 14 años

- Pueden recibir atención de forma más autónoma, pero bajo registro detallado, visibilidad garantizada y con comunicación previa a sus responsables legales.
- Es recomendable contar con una persona acompañante cuando se trate de intervenciones prolongadas o sensibles.

2.4. Condiciones del espacio

Responsabilidad del club y de la instalación:

- Garantizar que la sala esté en buen estado higiénico y funcional, incluyendo mobiliario, camillas, instrumental y ventilación.
- Asegurar que exista visibilidad desde el exterior, ya sea mediante ventanas interiores, puertas acristaladas o dejar la puerta entreabierta cuando se atiende a personas menores de edad.
- Registrar cada atención con: nombre del profesional, nombre de la persona menor de edad, duración, tipo de intervención y observaciones.

2.5. Código de conducta profesional

Es obligatorio que todo el personal sanitario o de fisioterapia:

- Esté colegiado y debidamente acreditado.
- Haya recibido formación en protección de la infancia y adolescencia.
- Haya firmado el código de conducta de la entidad ([B.I.4P+ 5: Orientaciones para la elaboración del código de conducta para profesionales y voluntariado vinculados a entidades e instalaciones deportivas](#)).

3. Gimnasios y salas de entrenamiento

3.1. Principios generales

Los gimnasios y salas de entrenamiento cerrado son espacios que deben gestionarse bajo principios de uso seguro, responsable y supervisado, normativa clara y rutinas adaptadas a la edad, capacidad y nivel de madurez de las personas menores de edad. La combinación de supervisión profesional y condiciones adecuadas del espacio es clave para prevenir riesgos y fomentar un entrenamiento saludable.

Es recomendable que la entidad deportiva y los responsables de las instalaciones:

- Promuevan un uso responsable, progresivo y controlado del material y equipos de entrenamiento.
- Establezcan límites acordes a la edad, desarrollo físico y madurez emocional de cada deportista.
- Apliquen protocolos específicos para el uso de maquinaria, rutinas de ejercicio y supervisión adulta.

2.2. Medidas de protección

Medidas generales para la atención a personas menores de edad:

- Las personas menores de edad deben acceder al gimnasio solo cuando estén acompañadas por personal técnico capacitado.
- Se deben respetar los límites físicos, psicológicos y evolutivos de cada persona menor de edad, evitando sobrecargas, rutinas inadecuadas o presión competitiva excesiva.
- Está prohibido el uso de máquinas de peso o ejercicios de alto impacto sin evaluación previa y autorización del personal técnico.
- Establecer y comunicar de forma clara las normas de uso, convivencia, higiene y respeto mutuo.

Menores de 14 años

- No deben utilizar equipos de entrenamiento sin la presencia continua de un adulto capacitado.
- Se recomienda el uso de espacios y materiales adaptados.
- Las sesiones deben estar estructuradas como actividad guiada y lúdica, no como rutina de fuerza o resistencia.

Mayores de 14 años

- Pueden hacer uso progresivo de algunos equipos bajo supervisión técnica directa y permanente.
- Antes de permitir el uso de máquinas específicas, debe realizarse una valoración física y postural previa por parte del equipo técnico.
- El trabajo de fuerza y musculación se introducirá de forma progresiva y adaptada a la edad y madurez física. Se priorizará la técnica correcta y la prevención de lesiones por encima del aumento de carga o rendimiento.
- Se deben reforzar valores como la autorregulación, el respeto a los compañeros y compañeras y el cuidado del propio cuerpo.
- Todas las actividades en el gimnasio tendrán como finalidad la promoción de la salud, la educación deportiva y la adquisición de hábitos positivos.

2.3. Condiciones del espacio

Responsabilidad de la persona responsable de las instalaciones:

- Supervisar regularmente el estado, mantenimiento y limpieza del material de entrenamiento (máquinas, colchonetas, pesos, suelos antideslizantes).
- Restringir el acceso libre a personas menores de edad si no están acompañados por personal autorizado.
- Controlar el aforo y los turnos de uso, especialmente cuando coincidan diferentes grupos.
- Colocar cartelería visible con:
 - Normas básicas de uso del gimnasio. Utilizar ropa y calzado deportivo adecuados, hacer un correcto calentamiento antes de usar las máquinas, usar toalla personal y limpiar el material tras su uso, no introducir comida ni bebidas azucaradas o energéticas, respetar los turnos de uso y el aforo del espacio, etc .
 - Reglas específicas para personas menores de edad. El acceso está permitido a partir de los 14 años, el uso de las máquinas debe realizarse siempre bajo supervisión técnica directa y permanente. Queda prohibido el entrenamiento de culturismo o con cargas excesivas, el objetivo principal es la promoción integral de la salud y la educación deportiva.
 - Contacto de emergencia y responsable del espacio.

Consideraciones generales

Estas recomendaciones son de obligado cumplimiento para:

- Personal técnico y administrativo
- Voluntariado
- Deportistas
- Familias
- Cualquier persona vinculada a la entidad

Su incumplimiento podrá conllevar medidas disciplinarias o sanciones conforme al reglamento interno y los protocolos de protección establecidos.