ANEXO X

PROTOCOLO SANITÁRIO – CUMPRIMENTO OBRIGATÓRIO

ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E OUTRAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

1. CONDIÇÕES GERAIS

1.1. Liberação do acesso ao local mediante agendamento prévio.

1.2. Organização dos treinamentos e atividades com horários marcados.

1.3. Recomendação aos praticantes que cheguem nos horários estipulados, e ao término do treinamento, não façam reuniões, retornando imediatamente às residências.

1.4. Organização de atendimento do número máximo de usuários de modo que comecem e terminem as atividades no mesmo espaço de tempo e saiam de forma ordenada, sem contato e aglomeração.

1.5. Recomendação aos usuários que evitem os horários de pico.

2. PROIBIÇÕES

2.1. Acesso de usuários em número superior à capacidade física do estabelecimento**.**

2.2. Filas ou aglomerações na entrada ou demais áreas internas**.**

2.3. Aulas, atividades e práticas em grupo.

2.4. Contato físico direto entre os praticantes e/ou instrutores.

2.5. Acompanhantes assistindo aos treinos.

2.6. Uso de leitor de digital para entrada na academia.

2.7. Salas de vapor ou sauna, caso exista no estabelecimento, e locais sem renovação de ar.

2.8. Utilização e manuseio de celulares durante a prática de atividade física.

3. PREVENÇÃO DE AGLOMERAÇÕES

3.1. Acesso limitado apenas aos atletas em treino.

3.2. Limitação da quantidade de clientes que entram na academia conforme definido nesta fase (25%);

3.2.1. Respeitado concomitantemente o distanciamento mínimo permitido.

4. DISTACIAMENTO ENTRE AS PESSOAS:

4.1. O espaço de exercício de cada usuário nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas deve ser demarcado no piso, através de marcações para garantir o distanciamento mínimo de 1,5 metro entre os alunos.

4.2. Manutenção apenas de práticas individuais ou práticas esportivas que não proporcionem proximidade, contato físico ou concentração de pessoas (por exemplo, aulas de tênis).

4.2.1. Exceto centros de treinamento de atletas profissionais, limitados à permanência dos atletas e equipe técnica.

4.3. Delimitação com fita do espaço em que cada usuário deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas. Cada usuário deve ficar a 1,5 metro de distância um do outro.

4.4. Utilização de no máximo 50% dos aparelhos de Cárdio e de armários, com um distanciamento mínimo de 1,5 metro entre equipamentos em uso.

5. PREVENÇÃO DE CONTATO FÍSICO ENTRE PESSOAS, SUPERFÍCIES E OBJETOS COMPARTILHADOS

5.1. Adoção de estratégia/opção do usuário para acesso à academia a fim de que não seja necessário toque das mãos com equipamentos (por exemplo, leitor digital, digitação de senhas etc).

5.2. Disponibilização de métodos de pagamento eletrônicos, sempre que possível, para minimizar ao máximo o contato.

6. MEDIDAS DE PROTEÇÃO COLETIVA:

6.1. Realização do registro diário de todos os usuários e colaboradores, informando os horários de entrada e saída dos locais de treinamento e competição, para controle, caso se verifique algum caso confirmado ou suspeito de covid-19.

6.2. Monitoramento de cada usuário que adentre ao estabelecimento: se houve contato com pessoas que apresentaram sintomas da COVID-19 nos últimos 14 dias e/ou se apresentam qualquer sintoma da COVID-19, não deve ser autorizada a entrada;

6.3. Monitoramento da temperatura (recomendável uso de termômetro do tipo eletrônico à distância) de todos os clientes. Apontada uma temperatura superior a 37.0 °C, não deve ser autorizada a entrada.

6.4. Instalação de painel de acrílico na recepção e garantia da utilização de máscara de proteção individual por parte do funcionário da recepção.

7. PREVENÇÃO DE TRASMISSÃO DIRETA

7.1. Uso obrigatório de equipamento de proteção individual (máscara de proteção) para alunos, funcionários, personal trainers e terceirizados, cobrindo boca e nariz totalmente e garantindo a troca, caso apresente sujidade ou umidade.

7.2. As máscaras devem ser utilizadas pelos alunos em todas as atividades, salvo aquáticas, retirando-a apenas quando estiver efetivamente treinando.

7.3. Orientar a prática da etiqueta para tosse, evitar aperto de mãos, abraçar e tocar a própria boca, nariz ou olho;

7.4. Recomendam-se todos os alunos trazer sua própria garrafa d’água para hidratação.

7.5. Lacrar as torneiras a jato dos bebedouros de pressão que permitem a ingestão de água diretamente, evitando que tenha contato do equipamento através da boca. Caso não seja possível, substituí-lo por outro equipamento que possibilite a retirada de água apenas em copos descartáveis.

7.6. Atletas profissionais deverão ser previamente testados para doença aguda por PCR e testes sorológicos para evidenciar doença pregressa, antes de iniciar os treinamentos.

7.6.1. Repetição obrigatória do PCR a cada 5 ou 7 dias entre os atletas.

8. HIGIENIZAÇÃO DE MÃOS

8.1. Obrigatória assepsia de mãos dos colaboradores e alunos ao adentrar no estabelecimento**.**

8.2. Disponibilização de recipientes com álcool em gel a 70%, de preferência sem contato, para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, peso livre, salas coletivas, piscina, vestiários, etc).

8.3. Manutenção de kits de higiene abastecidos com sabonete líquido e papel toalha descartáveis em todos os lavatórios de mãos.

8.4. Manutenção de dispositivo para limpeza dos calçados na entrada da academia, por exemplo, através de tapetes ou toalhas embebidas com desinfetante.

9. HIGIENIZAÇÃO DE AMBIENTES, OBJETOS E SUPERFÍCIES DE CONTATO COM ÁLCOOL SANITIZANTE OU OUTRO PRODUTO DESINFETANTE APROPRIADO

9.1. Nas áreas de musculação e peso livre, posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos, contendo toalhas de papel descartáveis e produto específico de higienização, para uso em equipamentos de treino como colchonetes, halteres e máquinas, após cada utilização dos mesmos.

9.2. A higienização dos equipamentos e objetos deve ser feito antes e depois de cada cliente fazer uso.

9.3. As superfícies tocadas com mais frequência, como mesas, maçanetas, interruptores de luz, torneiras, corrimões, pias, entre outros, devem ser higienizados rotineiramente.

9.4. Higienização de pisos e banheiros com produto desinfetante antes do início das atividades a cada período: no mínimo 3 (três) vezes ao dia quando funcionamento em período regular.

9.5. Intensificação da rotina de limpeza, garantindo que todos os equipamentos sejam completamente higienizados ao menos três vezes ao dia. Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área ao menos três vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza dos equipamentos e desinfecção dos ambientes.

9.6. Garantir toalhas para manutenção da higiene dos equipamentos.

9.6.1. Devem ser de uso individual e descartadas em um recipiente com tampa e acionamento por pedal.

10. ATIVIDADES EM PISCINA:

10.1. Realização das atividades individualmente e com distanciamento mínimo de 2,0 metros entre cada usuário.

10.2. Disponibilização, próximo à entrada da piscina, de recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina.

10.3. Exigência de uso de chinelos por clientes e colaboradores e, manutenção de dispositivo para limpeza deles antes da entrada da área da piscina.

10.4. Disponibilização, na área da piscina, de suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual.

10.5. Higienização das escadas, balizas e bordas da piscina após o término de cada aula.

10.6. Manutenção de criterioso controle e registro quanto à higienização da água das piscinas.

11. GARANTIR VENTILAÇÃO DO AMBIENTE:

11.1. A renovação de ar deve ser preferencialmente com ventilação natural (através de aberturas – janelas – voltadas para área externa) concomitante com a diminuição de pessoas por m^2 de área do local.

11.2. Manutenção de sistemas mecânicos de ventilação e de climatização limpos, implantando Plano de Manutenção, Operação e Controle, registrando os procedimentos realizados, conforme protocolo sanitário geral.