#### **ANEXO X**

#### PROTOCOLO SANITÁRIO – CUMPRIMENTO OBRIGATÓRIO

## ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E OUTRAS PRÁTICAS ESPORTIVAS

## 1. CONDIÇÕES GERAIS

- 1.1. Organização dos treinamentos e atividades preferencialmente com horários marcados.
- **1.2.** Recomendação aos praticantes que ao término das atividades, não façam reuniões, retornando imediatamente às residências.
- **1.3.** Organização e controle de atendimento do número máximo de usuários durante todo o período de funcionamento.
- **1.4.** 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. Salas de vapor ou sauna, caso exista no estabelecimento, e locais sem renovação de ar.

### 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 (60%);
  - **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 uso comum 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, ciclismo, atletismo, entre outras).
  - **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 uso comum. Cada usuário deve ficar a 1,5 metro de distância um do outro.
- **4.4.** Os equipamentos devem estar posicionados de forma que garantam o distanciamento mínimo de 1,5 metro entre seus usuários.

#### 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), ou disponibilização de álcool gel para assepsia das mãos após o uso.
- **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 m² 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.