



## **PROTOCOLO SANITÁRIO- ACADEMIAS E SIMILARES**

### **1. RECEPÇÃO E PORTARIA**

- É recomendado o agendamento de horários para os alunos. Essa marcação pode ser feita por telefone, aplicativos de mensagens e formulários eletrônicos, entre outros.
- É obrigatória a utilização de máscaras.
- Realizar a checagem de temperatura de todos os funcionários e alunos diariamente, através de termômetro de testa sem contato. Deve ser relatado em documento comprobatório.
- Qualquer cliente, profissional, colaborador ou terceirizado que apresentar sintomas relacionados à Covid-19 deve ser afastado da atividade, sendo recomendada a busca pela orientação médica.
- No caso do uso de leitor digital para a entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. O cliente deve ter também a opção de acessar a academia, comunicando à recepcionista o seu número de matrícula ou CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
- O número de clientes que entram na academia deve ser limitado, respeitando o distanciamento de dois (2) metros e a ocupação máxima permitida de 30% da ocupação total.
- As máquinas para pagamento com cartão devem ser protegidas com filme plástico e higienizadas após cada utilização. É recomendado incentivar o pagamento por aproximação do cartão ou QR Code, evitando a manipulação da máquina.
- O álcool 70% deve ser disponibilizado para os clientes na portaria e na recepção.
- O mobiliário do local deve ser reduzido para facilitar a higienização e a organização das filas (quando houver), respeitando o distanciamento físico mínimo de dois (2) metros.
- Para evitar fontes de contaminação e facilitar a higienização, deve ser retirado todo o material que pode ser compartilhado ou tocado por diferentes clientes, como jornais, revistas e objetos decorativos da recepção.
- A divulgação das medidas de prevenção à Covid-19 deve ser feita por cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar as mãos”, “O uso da máscara é obrigatório”, etc.
- Divulgar em pontos estratégicos os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19.
- Disponibilizar na entrada do estabelecimento, pano embebido com solução clorada.

### **2. ÁREA DE CIRCULAÇÃO**

- O distanciamento mínimo de dois (2) metros entre os frequentadores da academia deve ser respeitado em todas as dependências, inclusive em relação à ocupação máxima definida em Decreto Municipal.
- Nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas, deve ser delimitado com fita o espaço para cada cliente se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois (2) metros.

- Devem ser disponibilizados kits de limpeza, com álcool 70% ou solução clorada e pano multiuso descartável ou papel-toalha em todas as áreas da academia para que os clientes higienizem os equipamentos e o armário (máquinas, halteres, colchonetes, entre outros) antes da utilização pelo aluno.
- Nesse período de pandemia, fica PROIBIDO o revezamento dos equipamentos entre os clientes.
- Bebedouros de uso direto não são recomendados.
- É recomendado o uso de garrafas e toalhas individuais trazidas pelos próprios clientes.
- Os dispensadores com álcool gel devem ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores do térreo e de forma optativa dentro dos elevadores.
- Afixar, em locais visíveis, orientações que possam ajudar na prevenção da disseminação da Covid-19.
- Aumentar a frequência de higienização das áreas de maior circulação, como recepção, banheiros, vestiários, pontos de alimentação e anexos, bem como os vestiários e refeitório dos colaboradores.
- A limpeza e a desinfecção dos banheiros e vestiários devem ser feitas sem a presença ou aglomeração de clientes, e com placas de sinalização no lado externo durante o processo de higienização. Todos os suportes de papel-toalha e papel higiênico, saboneteiras, torneiras, acionadores de descarga, assento do vaso, pia, ganchos, lixeiras, maçanetas de portas e demais peças devem ser higienizadas.
- Recomenda-se a limpeza geral no estabelecimento no intervalo entre a saída e entrada de turmas.
- Renovar todo o ar ambiente, sendo recomendado manter janelas e portas abertas. Caso use ar condicionado, fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo, uma vez por mês.
- Afixar cartazes informativos em diversas áreas da academia, com orientações sobre forma de contágio e de prevenção à Covid-19.
- Os funcionários, colaboradores, educadores físicos e terceirizados devem ser capacitados sobre os protocolos e procedimentos de funcionamento e higienização que fazem parte das medidas de prevenção à disseminação da Covid-19.
- Evitar ao máximo o contato físico, com demonstração e orientação dos exercícios a dois (2) metros de distância.
- Todos os frequentadores que possuírem cabelos longos devem ser orientados a mantê-los presos.

### 3. ÁREAS DE ALIMENTAÇÃO: CANTINAS E LANCHONETES

- Está **suspenso** o funcionamento até a data de liberação, definida mediante Decreto Municipal. Após a liberação, o estabelecimento deverá seguir as seguintes medidas:
  - Porções individualizadas embaladas por filme plástico ou outro material.
  - Os talheres, pratos e copos deverão ser higienizados com água quente e detergente, com os talheres sendo embalados individualmente.
  - Temperos (açúcar, adoçante, canela, sal, mostarda, maionese e outros) devem ser disponibilizados em sachês individuais sem uso de recipientes.
  - É proibido porta guardanapos, jogos americanos e toalhas de mesa de tecido, sendo indicada toalha de papel descartável.
  - É proibido nas mesas e balcões material compartilhado, como saleiros, paliteiros, etc.
  - É proibido uso de objetos nas mesas e balcões, como jornais, revistas e decorativos.
  - Mesas e cadeiras devem ser reorganizadas, respeitando o espaçamento mínimo de dois (2) metros. Deve ser higienizadas a cada uso.
  - Quando possível, devem ser disponibilizados lavatórios para que todos os clientes higienizem as mãos na entrada das áreas de alimentação.
  - Devem ser disponibilizados dispensadores com álcool gel 70% para os clientes.
  - Manter as áreas de alimentação com as janelas e portas abertas para melhor circulação do ar, e sem utilização do ar-condicionado.
  - Reforçar a limpeza e higienização em todos os pontos de maior contato, como bancadas, mesas, cadeiras, pias, torneiras e piso.
  - Utilizar cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar suas mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

#### 4. OUTRAS ÁREAS

- Aulas de luta e dança, assim como o funcionamento de estabelecimentos para este fim, são permitidas desde que não haja contato entre os alunos e que seja delimitado com fita o espaço para cada cliente se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois (2) metros.
- Nos boxes de crossfit, deve ser suspenso o uso de equipamentos de difícil higienização, como corda naval e pneus. Deve ser delimitado com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois (2) metros.
- Circuitos e atividades ao ar livre devem manter o distanciamento de dois (2) metros entre alunos, diminuindo limite de alunos por turma.
- Todos esses espaços devem seguir as demais orientações acima descritas para academias.

#### Referências Bibliográficas:

<https://cref1.org.br/media/uploads/2020/04/normas-e-condutas-de-flexibilizacao.pdf>

<http://www.rio.rj.gov.br/documents/4144698/cc457683-7154-4094-9e0e-76c4293bd04a>

<http://www.rio.rj.gov.br/documents/4144698/7465fecb-76a3-45dd-a55c-74afcc6bfb22>