



## **SUGESTÕES PARA RETOMADA DE ATIVIDADES EM ACADEMIAS, ESTÚDIOS, BOXES E AFINS APÓS QUARENTENA**

CONSIDERANDO que em várias cidades e estados do país a reabertura da economia já está sendo planejada, assim, o processo de reabertura das Academias e afins começa a ser discutido. O CREF12/PE, através dos seus conselheiros e colaboradores, está desenvolvendo medidas para apoiar os gestores a tomarem medidas preventivas para adequação ao fim das restrições.

CONSIDERANDO a preocupação do Conselho Regional de Educação Física do Estado de Pernambuco (CREF12/PE) com os Profissionais de Educação Física, a população praticante de exercícios físicos e trabalhadores de apoio que estão em academias, considerando inclusive as academias públicas, como academias da Cidade/Cidades, academias da Saúde e Academias Recife (espaços próprios para a referida prática de exercícios no Estado), estúdios, boxes e afins;

CONSIDERANDO o interesse dos Profissionais de Educação Física, das Academias, estúdios, boxes e similares, em adotar medidas coletivas em impedir a proliferação da doença, visando proteger a sociedade;

E CONSIDERANDO que, com bases científicas já comprovadas, o exercício físico orientado e sistematizado impacta diretamente na melhoria da imunidade dos praticantes;

### **RESOLVE:**

Publicar recomendações para assegurar a decisão de reabertura das academias e similares, embasadas em dados concretos, a serem adotados pela Pessoa Jurídica Compromissada:

#### **-HIGIENIZAÇÃO E LIMPEZA**

- Disponibilizar recipientes com álcool a 70%, ou a possibilidade de pontos de higienização das mãos com água e sabão para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas seja da academia, estúdios, boxes ou espaços similares. Locais: recepção, musculação, peso livre, sala de atividades coletivas, piscina, vestiário, kidsroom, etc.;
- Durante o horário de funcionamento da academia, estúdios, boxes ou espaços similares, fechar cada área de 1 a 2 vezes ao dia, por pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes, com produtos sanitizantes com regulamentação em órgãos sanitários;
- Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas. No mesmo local, disponibilizar cestos de lixo com abertura de pedal para



descarte desse resíduo, devendo haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel;

- Limpeza e higienização diária dos filtros do ar condicionado/climatizadores (a quem se aplicar);

**-USO OBRIGATÓRIO DE MÁSCARAS E EPIs POR TODA EQUIPE TÉCNICA, ADMINISTRATIVA, SERVIÇOS GERAIS, TERCEIRIZADOS E PESSOAIS, CONFORME LEGISLAÇÃO VIGENTE**

**- AOS ESTABELECIMENTOS**

- Aumentar os espaços entre os equipamentos, permitindo uma maior circulação e menor aproximação dos alunos/clientes;
- Manter o espaço mínimo entre os equipamentos de ergometria de 1,5m ou utilizar de forma intercalada;
- Desligar os leitores biométricos ou tornar disponível a escolha de acesso pelo cliente/aluno;
- Tornar esse documento amplamente divulgado e de fácil consulta pelo cliente/aluno;
- Não realizar treinos coletivos que estimule a troca de equipamentos sem a devida higienização–circuitos;
- Adaptar os Treinamentos funcionais/Cross training/ realizados em academias, estúdios, boxes e similares, às normas do Ministério da saúde, respeitando o distanciamento social adequado e a utilização de equipamentos de forma individual, sendo estes higienizados após o treino.
- Aumentar o fluxo de ar e a ventilação sempre que possível, mantendo janelas e portas abertas como prevenção ao contágio;
- Interditar bebedouros do modelo que esguiche água para cima;
- Sugerir que os Profissionais de Educação Física façam a capacitação (gratuita e online) de manejo de pacientes com COVID oferecida pelo Ministério da Saúde.

**-AOS ALUNOS/CLIENTES**

- Sugerimos o uso de máscaras por todos os clientes, conforme legislação vigente;
- Uso obrigatório de garrafas individuais para hidratação a fim de eliminar a possibilidade material contaminado;
- Sugerimos que não frequentem os espaços, academias e similares em caso de sintomas de gripe ou resfriado (Tosse constante, coriza, espirros, febre, etc.), conforme legislação vigente.
- Direito a ingressar no espaço sem utilização do leitor biométrico, porém sendo obrigatório comprovar sua identidade na recepção;
- Aos maiores de 60 (sessenta) anos ou que comprovem fazer parte do grupo de risco do COVID-19, tem direito de interromper o contrato/plano/mensalidade por mínimo de até 90 (noventa) dias, sem interrupção de cobranças, para goze o período suspenso após término do contrato;



• Trazer toalhas para que usem nos equipamentos diminuindo assim o contato e minimizando a possibilidade de contaminar e ser contaminado, em casos assintomáticos;

#### **- AREAS DE PISCINA**

- Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina
- Exigir o uso de calçados emborrachados no ambiente de práticas aquáticas
- Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual (sugestão)

#### **-SUGESTÕES**

- Ampliar comunicação com clientes e funcionários sobre formas de prevenção ao COVID-19 e outras doenças respiratórias, podendo utilizar cartazes em locais visíveis no estabelecimento e até vídeos passando nas TVs;
- Aferição da temperatura de todos funcionários, terceirizados e prestadores de serviços particulares e restrição do acesso em caso de temperaturas acima de 37.8°C;
- Gráfico com a frequência diária por horário, para que o cliente busque horários de menor fluxo;
- Caso o cliente permita, aferição de temperatura dos clientes com termômetros a laser e orientação de não entrar no estabelecimento em caso de temperatura acima de 37.8°C, devendo buscar avaliação médica;
- Os banheiros devem ter dispensadores de sabonete líquido e papel toalha nos banheiros, cestos de lixo com abertura de pedal para descarte desse resíduo, higienização frequente com produtos recomendados para limpeza dos vestiários.

Recife, 27 de abril de 2020.

LÚCIO FRANCISCO ANTUNES BELTRÃO NETO  
Presidente