

# PROTOCOLO SETORIAL ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES

PARA ATIVIDADES EM FUNCIONAMENTO  
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19



GOVERNO DO ESTADO  
**PERNAMBUCO**

MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.

# PROTOCOLO SETORIAL ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES



**Este documento visa estabelecer uma série de recomendações para a aplicação de medidas preventivas devido à pandemia da COVID-19 ao segmento de academias de ginástica e similares. Contém orientações específicas para o setor, que deve ainda respeitar o Protocolo Geral do estado de Pernambuco para todas as atividades em funcionamento e também o Protocolo de Esportes.**

**Este protocolo não exaure todas as medidas cabíveis aos estabelecimentos, esses deverão, ainda, atender as demais medidas regulatórias estabelecidas pelos órgãos públicos responsáveis assim como orientações de conselhos profissionais.**

# PROTOCOLO SETORIAL

## ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES

### FASE 1 – RETORNO COM A CAPACIDADE REDUZIDA

Os estabelecimentos estão autorizados a funcionar, obedecendo à ocupação simultânea de 1 (um) aluno a cada 10m<sup>2</sup> (áreas de treino, piscina e vestiário). A prática das modalidades esportivas, dentro do ambiente das academias, deverá seguir as orientações contidas nos protocolos emitidos pelas autoridades competentes.



### DISTANCIAMENTO SOCIAL

1. Limitar a quantidade de alunos que entram na academia, obedecendo à ocupação simultânea de 1 (um) aluno a cada 10 metros quadrados (áreas de treino, piscina e vestiário);
2. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas. Cada aluno deve ficar a 1,5 metro de distância do outro;
3. Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cardio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro ou garantir o distanciamento mínimo de 2 metros entre eles. Fazer o mesmo com os armários e objetos pessoais;
4. Estabelecer a distância mínima de 2 metros entre os aparelhos de musculação (máquinas), adotando as medidas necessárias para esta finalidade;
5. Disponibilizar gráfico com a frequência diária por horário, a fim de que os alunos e personal trainers possam escolher o período com o menor fluxo de pessoas;
16. Orientar, para que durante a atividade física, as pessoas possam direcionar e manter a respiração no sentido oposto aos demais praticantes.



## HIGIENE

- 1. Disponibilizar recipientes com álcool a 70% para higienização das mãos** dos alunos, profissionais e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, peso livre, salas de coletivas, piscina, vestiários, kids room, entre outros);
- 2. Para a limpeza de superfícies e objetos, a Anvisa autoriza a substituição do álcool a 70% por** hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus. Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água;
- 3. Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de 2 a 3 vezes ao dia**, por pelo menos 30 minutos, para a limpeza geral e desinfecção dos ambientes;
- 4. Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre**, para que alunos, profissionais ou colaboradores higienizem os equipamentos (colchonetes, halteres e máquinas);
- 5. Uso obrigatório de equipamento de proteção individual (EPIS)** para profissionais, colaboradores e terceirizados;
- 6. Uso obrigatório de máscara pelos alunos ou visitantes** nas dependências da academia, inclusive quando em atividade;
- 7. No caso do uso de leitor de digital para entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente com álcool a 70% ao lado da catraca.** Além disso, o aluno deve ter a opção de acessar a academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou CPF, para que não precise tocar no leitor digital;
- 8. Garantir que, antes de entrar na academia,** os alunos, profissionais, colaboradores e terceirizados façam higienização dos pés ou calçados através de solução apropriada;

**9. Não permitir que se beba diretamente das fontes de água.** Usar recipientes individuais ou copos reutilizáveis, não sendo permitido o seu compartilhamento;

**10. Privilegiar e incentivar a ventilação natural no interior da academia.** No caso de ambientes climatizados, verificar a higienização periódica dos aparelhos e a adequação de suas manutenções preventivas e corretivas de acordo com a legislação;

**11. Comunicar para os alunos trazerem as suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.** Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo aluno em um recipiente com tampa e acionamento por pedal;

**12. Os equipamentos pessoais que absorvem o suor, como tapete de ioga ou colchonetes, não devem ser de uso comum.** Os alunos devem trazer seus próprios equipamentos, se necessário, para o treinamento. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, entre outros);

**13. Orientações para piscina:**

**13.1. Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool a 70%** para que os alunos usem antes de tocar na escada ou nas bordas;

**13.2. Higienizar os pés antes de entrar na área da piscina;**

**13.3. Os alunos deverão tomar uma ducha antes de entrar na piscina;**

**13.4. Disponibilizar, na área da piscina, espaço específico** para que cada aluno possa colocar seus objetos pessoais separadamente;

**13.5. Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;**

**13.6. Garantir a qualidade da água nas piscinas** com os procedimentos adequados.



## MONITORAMENTO E COMUNICAÇÃO

- 1. Criar mecanismos que possibilitem evidenciar sinais e sintomas clínicos para COVID-19, febre, gripe/resfriado, tosse, dor de cabeça, entre outros;**
- 2. Caso haja confirmação de alunos, profissionais e colaboradores com suspeita ou diagnosticado de COVID-19, estes serão afastados e deve ser realizada a busca ativa das pessoas que tiveram contato com o indivíduo e comunicá-los para que adotem as medidas necessárias;**
- 3. Expor aos alunos, profissionais e colaboradores todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação da COVID-19. Reforçar os protocolos de limpeza para conter o vírus de acordo com a operação de cada academia;**

PARA CONFERIR MAIS INFORMAÇÕES, ACESSE:

[www.pecontracoronavirus.pe.gov.br](http://www.pecontracoronavirus.pe.gov.br)



GOVERNO DO ESTADO

**PERNAMBUCO**

MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.

