

PROTOCOLO SETORIAL ACADEMIAS DE GINÁSTICA E SIMILARES

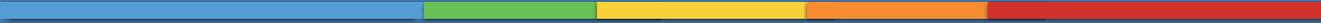
PARA ATIVIDADES EM FUNCIONAMENTO
DURANTE A PANDEMIA DO COVID-19



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 10m² (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



GOVERNO DO ESTADO
PERNAMBUCO
MAIS TRABALHO, MAIS FUTURO.

