



Plano Municipal de enfrentamento à COVID-19 - "Plano Contagem Pacto pela Vida"

PROTOCOLO DE PREVENÇÃO DA COVID-19 PARA ACADEMIAS, CENTROS DE GINÁSTICA E ESTABELECIMENTOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E ATIVIDADES AQUÁTICAS

ESTE PROTOCOLO destina-se a proprietários, funcionários, colaboradores terceirizados e prestadores de serviço de estabelecimentos definidos por **ACADEMIAS, CENTROS DE GINÁSTICA, ESTABELECIMENTOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICOS E ATIVIDADES AQUÁTICAS**, assim como todos os clientes que utilizam os serviços prestados por este núcleo comercial.

As **ACADEMIAS, CENTROS DE GINÁSTICA, ESTABELECIMENTOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICOS E ATIVIDADES AQUÁTICAS** estão autorizados a funcionar, desde que cumpram as regras de prevenção ao contágio e contenção da propagação de infecção viral relativa ao Coronavírus – COVID-19, estabelecidas no Decreto 102 de 16 de abril de 2021, acrescidas de regras específicas que compõem o presente Protocolo.

Conforme estabelecido pelo referido decreto, são regras que se aplicam a todos as academias, centros de ginástica, estabelecimentos de condicionamento físicos e atividades aquáticas:

- I - Afixar na entrada do estabelecimento uma placa informando a capacidade máxima de lotação;
- II - Garantir que os ambientes estejam ventilados e facilitem a circulação de ar;
- III - Disponibilizar profissional para realizar a abordagem de frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores para uso de preparações alcoólicas (gel ou líquida com concentração de 70%) na entrada do estabelecimento e, se possível, de forma intercalada nos corredores, recomendando por meio de informativos a necessidade do seu uso constante;
- IV - Na entrada do estabelecimento, manter um termômetro digital remoto, que detecte a temperatura sem contato com a pele, sendo vedada a entrada e permanência no

estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários ou fornecedores com temperatura corporal superior a 37º C;

V - Somente autorizar a entrada e permanência no estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores com uso adequado de máscara facial, que deverá cobrir totalmente o nariz e a boca;

VI - Ampliar a frequência de limpeza de piso, corrimão, maçaneta, superfícies e banheiros com álcool 70% ou solução de água sanitária, lixeira com tampa e abertura sem contato manual;

VII - Higienizar com álcool a 70% todos os equipamentos utilizados na prestação de serviços, antes e após cada utilização;

VIII - Realizar higienização de superfícies de equipamentos de uso compartilhado por cada cliente, com álcool 70%;

IX- Descartar resíduos corretamente, conforme preconizado na Resolução RDC 222/2018 ANVISA/MS;

X - Higienizar com álcool a 70% máquinas de cartão de crédito após a utilização de cada usuário;

XII - Uso obrigatório de *face shield* (máscara transparente de acrílico) para todos os atendentes do estabelecimento, juntamente com a máscara de proteção facial.

§1º Os estabelecimentos deverão dispensar do comparecimento ao seu local de trabalho os funcionários que apresentarem sintomas respiratórios, tais como perda de olfato ou paladar, tosse seca, febre (temperatura corporal acima de 37º C), dificuldade respiratória aguda, congestionamento nasal e/ou inflamação na garganta. O funcionário deverá ser afastado das atividades laborais e deverá receber orientação de permanecer em isolamento domiciliar por, no mínimo, 14 dias, ou mais, no caso de persistência dos sinais/sintomas, até a completa melhora. O isolamento domiciliar poderá ser suspenso caso o funcionário seja submetido a exame laboratorial e receba diagnóstico médico, que afaste a possibilidade de estar infectado pela COVID-19.

§2º O distanciamento entre as pessoas, a fim de evitar aglomeração e observar as regras sanitárias e epidemiológicas de enfrentamento à pandemia deve ser cumprido da seguinte forma:

I - Para lugares fechados, 1 (uma) pessoa a cada 5m² (cinco metros quadrados); e

II - Para lugares abertos, 1 (uma) pessoa a cada 2m² (dois metros quadrados).

MEDIDAS COMPLEMENTARES E CONDICIONANTES PARA ACADEMIAS, CENTROS DE GINÁSTICA, ESTABELECIMENTOS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO E ATIVIDADES AQUÁTICAS

I - Protocolos para todas as modalidades

1. Capacidade, disposição física e distanciamento

1.1. Capacidade máxima de uma pessoa a cada 5 m² (cinco metros quadrados), incluindo os funcionários.

1.2. Realizar controle de entrada e saída para assegurar a lotação máxima.

1.3. Receber alunos e realizar atividades preferencialmente com agendamento prévio de horário. É permitido realizar atendimentos sem o agendamento, desde que seja respeitada a capacidade máxima de uma pessoa a cada 5 m² (cinco metros quadrados).

1.4. Na entrada do estabelecimento, manter um funcionário para aferição de temperatura com termômetro digital remoto, que detecte a temperatura sem contato com a pele, sendo vedada a entrada e permanência no estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários ou fornecedores com temperatura corporal superior a 37º C;

1.5. Oferecer dispositivo para higienização dos calçados com soluções desinfetantes regulados pelo Protocolo para Limpeza e Desinfecção de Superfícies, divulgado em 27 de janeiro de 2021, e em acordo com a ANVISA;

1.6. Somente autorizar a entrada e permanência no estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores com uso adequado de máscara facial, que deverá cobrir totalmente o nariz e a boca.

1.6.1 Frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores devem ser orientados a: higienizar as mãos antes de colocar a máscara, bem como depois de retirá-la; a não remover a máscara em nenhuma hipótese, salvo para trocá-la caso fique úmida; garantir que há conforto para respirar; e não usar maquiagens.

1.7. Demarcar, no exterior do estabelecimento, os espaços em que os frequentadores devem

aguardar para entrar, ou reservar um espaço separado das áreas de treino para que os frequentadores possam aguardar para entrar, respeitando, em ambos os casos, o distanciamento de 2 m (dois metros). No interior dos estabelecimentos delimitar com fita os espaços em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre;

1.8. Criar um sistema de fluxo contínuo, para que não ocorra contra fluxo ou fluxo cruzado entre os frequentadores.

2. Rotina de atividades

2.1. Recomenda-se que as pessoas pertencentes ao grupo de risco não frequentem os estabelecimentos de condicionamento físico, exceto em caso de recomendação médica.

2.1.1. Considera-se como grupo de risco, as pessoas que se enquadram em uma das seguintes situações:

I - Idade igual ou superior a sessenta anos;

II - Gestantes;

III - Pessoas em tratamento quimioterápico, em uso de medicamentos imunossupressores,

IV- Imunossuprimidos e com doenças crônicas como diabetes, hipertensão, asma e doença pulmonar obstrutiva crônica com avaliação médica.

2.2. Alunos e frequentadores com contato domiciliar suspeito ou confirmado para COVID-19 devem se afastar dos treinos por 14 dias (quatorze dias).

2.3. Os frequentadores deverão assinar termo de responsabilidade em que declare conhecimento sobre os procedimentos e protocolos preventivos. O estabelecimento deverá recolher o termo de responsabilidade assinado e garantir que o frequentador realize os procedimentos de higienização.

2.4. Todos os presentes nos estabelecimentos de condicionamento físico deverão:

2.4.1. Higienizar com frequência as mãos com água e sabão ou álcool 70% (setenta por cento).

2.4.2. Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.

2.4.3. Manter uma distância mínima de 2 m (dois metros) de qualquer pessoa.

2.4.4 Evitar abraços, beijos e apertos de mãos.

2.4.5. Portar garrafa para hidratação própria e prender os cabelos. Se for utilizar toalha de banho, levar a própria.

2.4.6. Não partilhar objetos de uso pessoal, como toalhas, garrafas e copos.

2.4.7. Somente autorizar a entrada e permanência no estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores com uso adequado de máscara facial, que deverá cobrir totalmente o nariz e a boca;

2.5. Não deverá haver contato físico entre alunos e instrutores, mesmo nas atividades ao ar livre.

2.6. As aulas e atividades em grupo estão suspensas até que haja novos cenários epidemiológicos que permitam tais atividades com segurança.

2.7. Caso algum frequentador apresente febre ou outro sintoma da COVID-19, deverá ser afastado, orientado a procurar atendimento nas unidades de saúde e o fato informado imediatamente à gerência, sendo proibida a sua entrada no estabelecimento.

3. Ambiente e higienização

3.1. Disponibilizar solução desinfetante para realizar assepsia dos calçados nas áreas em que os treinos são realizados na superfície do chão e/ou designar uma área específica para que os frequentadores possam realizar atividades que tenham contato com o chão (como flexão, alongamento e abdominal).

3.2. Interrupção do uso de identificadores digitais, ou assepsia antes e após o seu uso.

3.3. Adaptar as portas com abertura de forma que as pessoas possam passar sem tocar nas maçanetas.

3.4. Disponibilizar dispensers ou borrifadores de álcool 70% (setenta por cento) para uso de clientes e colaboradores na entrada do estabelecimento, dos sanitários, pontos de hidratação, áreas de treino de fácil acesso.

3.5. Desinfetar máquinas, móveis e equipamentos em intervalos regulares, ou sempre que se fizer necessário.

3.6. Suspensão das atividades para limpeza e desinfecção completa dos ambientes e equipamentos, a cada 4 horas, ou quando se fizer necessário, mantendo anotações em livro de registro próprio.

3.7. Limitar a utilização de bebedouros somente à coleta de água em garrafas ou copos próprios ou descartáveis, sendo vedado o uso de bebedouros de jato inclinado.

3.8. Permitir a utilização de armários e escaninhos intercalados, demarcando aqueles que não poderão ser usados, e higienizá-los a cada troca de frequentadores.

3.9. Utilizar lixeira acionada com pedal, sem contato manual e higienização diária ou sempre que se fizer necessário.

3.10. Restringir o uso de vestiários à capacidade de uso de chuveiros e sanitários.

3.11. Restringir o uso de sanitários à sua capacidade de uso.

3.12. É recomendável a manutenção de ambiente bem-ventilado, onde haja corrente de ar. Evitar ambientes completamente fechados com ar-condicionado. No caso de uso de ar-condicionado, o estabelecimento deve seguir as orientações previstas no protocolo de limpeza de ar condicionado.

3.13. É vedado o uso de ventiladores de alta potência.

3.14. Afixar cartazes ou outros meios de comunicação com instruções a serem seguidas pelos frequentadores nas dependências do estabelecimento.

3.14.1. As principais informações deverão focar nos seguintes aspectos: assepsia; distanciamento social; compartilhamento de objetos pessoais; etiqueta de tosse; autoidentificação de sintomas e condutas; estruturas e serviços disponíveis (áreas, horários, critérios e atividades); regras para a adequada e segura utilização de aparelhos e equipamentos; cuidados pessoais e relativos aos grupos de risco; higienização das mãos; uso de EPIs, com destaque para as máscaras faciais.

4. Profissionais

4.1. Os funcionários deverão usar máscaras e portar álcool 70% (setenta por cento) em sua estação de trabalho. Funcionários que têm contato direto com o público deverão usar máscaras

e *face shield* (máscara transparente de acrílico).

4.2. Caso o profissional apresente febre ou algum outro sintoma de COVID-19, deverá ser afastado e informar imediatamente à gerência, sendo proibido o seu comparecimento, devendo ser encaminhado para atendimento nas unidades de saúde. Observada a ocorrência de novos casos em outros profissionais ou alunos (três ou mais casos relacionados entre si), comunicar à Vigilância Epidemiológica do Município.

4.3. Profissionais com contato domiciliar suspeito ou confirmado para COVID-19 devem se afastar das atividades por quatorze dias, ou realizar o exame RT-PCR para SARS-CoV-2, podendo retornar caso esteja assintomático e o resultado do exame seja não detectável.

4.4. Os funcionários deverão portar garrafas e toalhas individuais.

4.5. Assegurar a manutenção das medidas de prevenção pela equipe por meio do oferecimento de condições adequadas para evitar aglomerações em momentos de descanso, alimentação e troca de turnos entre os funcionários e instrutores.

4.6. Capacitar os funcionários para orientar os frequentadores sobre os procedimentos e condutas adequadas de prevenção à COVID-19.

II - Regras complementares para academia de ginástica e musculação e box de crossfit

Academias de ginástica e musculação e box de crossfit deverão adotar, além dos protocolos instituídos no tópico I do protocolo, as seguintes normas:

1. Rotina de atividades

1.1. Proibir a permanência de alunos após as sessões de treino.

2. Ambiente e higienização

2.1. Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% (setenta por cento) após cada exercício e após tocar em qualquer superfície da academia, como maçanetas, corrimões, balcões, chão e os próprios aparelhos.

2.2. Disponibilizar aos alunos toalhas de papel e álcool 70% (setenta por cento) ou produtos para higienização dos equipamentos a cada uso. O próprio frequentador deverá higienizar o

aparelho antes de utilizá-lo, mesmo que já tenha sido feito por profissional responsável pela limpeza. Após o exercício, o equipamento deverá ser higienizado novamente, visando à proteção do próximo.

2.3. Utilizar 50% dos equipamentos de cárdio, ou seja, deixar o espaço de um equipamento sem uso para outro equipamento.

2.4. Nas modalidades que utilizem o espaço do salão ou áreas de peso livre, realizar marcações no piso para indicar as posições a serem ocupadas e disponibilizar os equipamentos necessários no espaço demarcado.

2.5. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas áreas de atividades coletivas, respeitando o distanciamento mínimo de 2 m (dois metros) de distância entre cada pessoa.

III - Regras complementares para centro de treinamento físico ou esportivo O centro de treinamento físico ou esportivo deverá adotar, além dos protocolos instituídos no tópico I deste protocolo, as seguintes normas:

1. Capacidade, disposição física e distanciamento

1.1. Permitida a entrada de um responsável por aluno menor de idade ou acompanhante de idosos ou pessoas com deficiência.

1.2. O responsável deverá higienizar com frequência os objetos das crianças, idosos ou pessoas com deficiência.

1.3. Somente autorizar a entrada e permanência no estabelecimento de frequentadores, clientes, funcionários e fornecedores com uso adequado de máscara facial, que deverá cobrir totalmente o nariz e a boca.

2. Rotina de atividades

2.1. Aulas individuais e coletivas de boxe, karatê, muay thai e outras modalidades esportivas só poderão ser oferecidas em locais arejados e se as medidas de distanciamento físico puderem ser garantidas, preservando o uso obrigatório e correto da máscara.

2.2. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10m (dez metros).

2.3. Em ambientes de práticas aquáticas:

2.3.1. Exigir o uso de chinelos em áreas de circulação.

2.3.2. Limitar o uso da piscina de forma a preservar o distanciamento de 2 m (dois metros) entre as pessoas e, em caso de atividades de treinamento, limitar o uso a duas pessoas por raia.

2.3.3. Disponibilizar recipientes de álcool 70% (setenta por cento) para que os frequentadores usem antes de tocar na escada ou nas bordas.

2.3.4. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada frequentador possa pendurar sua toalha de forma individual.

2.3.5. Higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina após o término de cada aula.

2.3.6. Garantir a qualidade da água das piscinas, com observância dos parâmetros físicos químicos e microbiológicos da água.

IV - Regras complementares para o profissional autônomo de educação física

O profissional autônomo de educação física que atua em ambientes fechados deverá adotar as normas dispostas nos tópicos I, II e III do protocolo para academia.

O profissional autônomo de educação física que atua em ambientes abertos deverá adotar as seguintes normas específicas:

1. Capacidade, disposição física e distanciamento

1.1. É vedada a aglomeração de frequentadores nos locais de realização das atividades físicas.

1.2. Elaborar os exercícios buscando uma distância mínima de 5 m (cinco metros) entre os alunos.

2. Rotina de atividades

2.1. Higienizar as mãos antes e ao final das atividades com álcool 70% (setenta por cento), orientando os alunos a fazer o mesmo.

- 2.2. Adaptar as aulas para que não haja contato físico entre alunos, ou entre aluno e professor.
- 2.3. Não realizar atividades em duplas, trios ou grupos, a menos que as medidas de distanciamento físico possam ser garantidas.
- 2.4. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10m (dez metros).
- 2.5. Manter as atividades com os cuidados de higienização das mãos, uso correto e permanente da máscara, distanciamento, etiqueta de tosse e limpeza, tanto por parte dos alunos quanto por parte do profissional.

3. Ambiente e higienização

- 3.1. Proibir o compartilhamento de material durante a aula, e higienizar ao final da aula o material, suportes e superfícies utilizados.

4. Profissionais

- 4.1. Interromper imediatamente o atendimento ao identificar que o aluno apresenta qualquer sintoma indicativo de COVID-19 (tosse, febre e dificuldade para respirar) e orientá-lo a procurar a unidade de saúde mais próxima.

V- Regras complementares para atividades aquáticas.

Os centros de treinamentos com atividades aquáticas deverá adotar, além dos protocolos instituídos no tópico I deste protocolo, as seguintes normas:

1. Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina.
2. Instalar tapete higienizante, só permitindo a entrada na área de piscina de alunos/clientes com a utilização de chinelos de borracha;
3. Os clientes/alunos deverão entrar na área de piscina com máscara, toalha ou roupão, roupa de banho, óculos de natação e chinelos (somente);
4. Após acomodar os pertences, utilizar a ducha para uma higienização completa do corpo antes

da entrada na piscina.

5. Na área da piscina, instalar suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual com distanciamento de 30 cm entre os suportes;

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

7. Garantir a qualidade da água nas piscinas com eletroporação e filtros químicos em alta concentração.

DENTRO DA PISCINA:

1. Manter uma distância mínima de 1,5 m (um metro e meio) por pessoa com demarcação com raia;

2. Manter no máximo dois alunos por raia;

3. Professores devem usar *face shield* dentro da piscina para ministrar aulas;

4. Ao saírem da água os alunos deverão secar o rosto com a própria toalha ou roupão e colocar imediatamente a máscara;

4.1. Os alunos não deverão tomar banho na academia, sendo aconselhado que o mesmo seja feito em casa.