



Procedimentos de **Reabertura** de **Academias**

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias, é fundamental que todas sigam, no momento em que os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, estes procedimentos de segurança, a fim de reduzir a contaminação do COVID-19 dentro de suas unidades.

Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações dos órgãos públicos, tais como Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde. Também foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias já está sendo realizado, como na China e outros locais da Europa.



LIMPEZA GERAL DAS UNIDADES:

1. Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, peso livre, salas de coletivas, piscina, vestiários, kids room, etc).
2. Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de 1 a 2 vezes ao dia por, pelo menos 30 minutos, para limpeza geral e desinfecção dos ambientes.
3. 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, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel.



USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs) PARA FUNCIONÁRIOS, PERSONAL TRAINERS E TERCEIRIZADOS:

1. Máscaras (por recepcionistas, professores, equipe de limpeza e gerentes)
2. Luvas (por recepcionistas, professores e equipe de limpeza)

Devem ser seguidas todas as orientações da Organização Mundial de Saúde para uso desses equipamentos.



MEDIDAS OPERACIONAIS PREVENTIVAS:

1. Medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os entrantes. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37,8 °C, não será autorizada a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados.
2. Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de COVID-19, informar imediatamente à gerência local.
3. No caso do uso de leitor de digital para entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar à academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
4. Limitar a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4 m² (áreas de treino, piscina e vestiário).
5. Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas. Cada cliente deve ficar a 1,5 m de distância do outro.
6. Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Fazer o mesmo com os armários.
7. Liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.
8. Realizar o congelamento dos planos de clientes acima de 60 anos de idade, quando solicitado.
9. Comunicar para os clientes trazerem as suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.
10. Renovar todo o ar do ambiente, de acordo com a exigência da legislação (pelo menos, 7 vezes por hora), e fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo 1 vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização nas bandejas do aparelho.
11. Expôr aos clientes todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19.
12. Capacitar todos os colaboradores em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção.



RECOMENDAÇÕES PARA PISCINA:

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. Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas.
3. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual.
4. Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.



COMUNICAÇÃO COM FUNCIONÁRIOS, PERSONAL TRAINERS E TERCEIRIZADOS:

Eles devem receber as devidas orientações sobre:

1. Utilização dos EPIs para trabalho.
2. Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel.
3. Utilização do termômetro.



COMUNICAÇÃO COM CLIENTES:

Divulgar os comunicados com orientações para clientes sobre:

1. Higienização das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel a 70% (como e com qual frequência).
2. Uso de garrafa de água individual.
3. Uso de toalha individual.
4. Restrição de que não será autorizada a entrada de clientes nem funcionários e terceirizados com temperatura acima de 37,8 °C.
5. Gráfico com a frequência diária por horário.
6. Recomendação para que os clientes evitem horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos.

