

The background of the entire page is a dark green color with a faint, repeating pattern of coronavirus particles. Each particle is depicted with a spherical, textured surface and several thin, protruding spikes. The particles are scattered across the frame, with some appearing larger and more detailed than others.

NOTA ORIENTATIVA

CORONAVÍRUS
COVID-19

**ATIVIDADES FÍSICAS
AO AR LIVRE**



Se parece exagerado
é o momento perfeito.
Se parece a hora certa
já é tarde.





Cuidados gerais

- O trabalho dos profissionais da área de Educação Física poderá ser realizado em locais ao ar livre, obedecendo às recomendações sanitárias, segundo Decreto Municipal nº 21.261 de 11/05/2020;
- As aulas deverão ter a duração máxima de 40 (quarenta) minutos;
- **O número máximo de alunos recomendado para cada treino será de 5 (cinco) alunos;**
- Deve-se manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre os alunos e professores;
- **Os exercícios deverão ser feitos individualmente;**
- Os alunos e professores têm que OBRIGATORIAMENTE estar de máscara, segundo Lei Estadual nº 20.189/20, de 28 de abril de 2020, que dispõe sobre a obrigatoriedade do uso de máscaras no Estado do Paraná. **Utilizá-las mesmo durante o exercício físico;**
- Disponibilizar álcool 70% em gel para os alunos antes do início das aulas para que seja feita a correta higienização das mãos;

- Em atividades em que é necessária a utilização de equipamentos, os mesmos deverão ser fornecidos em forma de kit's individuais (corda, bolas, colchonetes, alteres, entre outros), e **utilizados somente pelo mesmo aluno durante todo período do treino**. No final de cada treino, higienizar os kit's com solução de hipoclorito de sódio ou álcool 70%, realizando a fricção do mesmo por no mínimo 20 segundos;
- Ao fim das atividades, os alunos deverão ser orientados a se dispersar do local, a fim de evitar aglomeração;
- Cada aluno deverá levar e fazer o uso individual de sua garrafa de água;
- Cada aluno deverá trazer e fazer de uso de toalha individual para higiene pessoal;
- **Não serão permitidos acompanhantes para que não haja aglomerações, exceto em ocasiões já regulamentadas por Lei;**
- Recomenda-se que as atividades não sejam ministradas ao grupo de risco. Orientar para que esses alunos continuem em isolamento social, evitando assim se expor.



Proibições Expressas

- É expressamente proibido ao professor ou alunos suspeitos de frequentarem as aulas apresentando sintomas gripais e/ou sintomas respiratórios. Os casos suspeitos (febre, tosse e/ou sintomas respiratórios) devem procurar atendimento na Unidade Básica de Saúde Central ou privada/convênios e passar por consulta médica para avaliação, definição de diagnóstico provável e encaminhamentos das medidas necessárias;
- É expressamente proibido compartilhar o uso das dependências internas das academias (sanitários, vestiários, bebedouros, utensílios, equipamentos, entre outros);
- É expressamente proibido ministrar aulas em piscinas;
- É expressamente proibido utilizar o passeio público para ministração das aulas;
- São expressamente proibidas atividades que envolvam o contato físico entre os alunos e professores.
- **Sugestão: Os interessados podem se organizar para a criação de um cronograma de utilização dos espaços públicos que se adequam às recomendações, para que não coincidam as aulas, evitando aglomerações.**

OBRIGADO!



CIDADE DE

PARANAÍBA