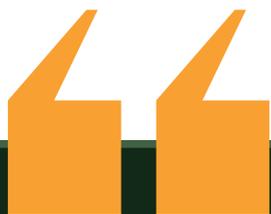


The background of the entire page is a dark green color with a faint, repeating pattern of coronavirus particles. These particles are depicted as spherical structures with numerous small, protruding spikes, characteristic of the SARS-CoV-2 virus. The particles are rendered in a slightly lighter shade of green, creating a subtle, textured effect across the background.

NOTA ORIENTATIVA

CORONAVÍRUS
COVID-19

ACADEMIAS



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





Cuidados Gerais

- Deverá estar afixado e especificado na entrada do estabelecimento a capacidade máxima de clientes devido a atual Pandemia COVID-19;
- Limitar a quantidade de clientes que entram na academia. A capacidade máxima de ocupação dos estabelecimentos deverá se dar na proporção de um aluno para cada 20m² de área, devendo, durante todo o período, manter-se o distanciamento mínimo de 2m (dois metros) entre alunos e professores e entre os alunos.
- Utilizar termômetros manuais (infravermelho) para aferir temperatura dos funcionários e clientes que ingressarem no estabelecimento. Quem estiver com temperatura acima de 37,2° e/ou mostrar sintomas de gripe/resfriado deve ser orientado a buscar ajuda médica imediata;
- Disponibilizar álcool 70% na entrada e saída do estabelecimento para higienização correta e em locais de uso comum para ser utilizado por todos;
- Disponibilizar na entrada do estabelecimento meio de limpeza adequado para a higienização calçados, com solução sanitizante (ex.: água sanitária, solução com amônia quaternária etc)
- O uso de máscaras é obrigatório para todos os colaboradores e frequentadores que adentrarem ao local, sendo obrigatório o uso de máscaras de uso individual por todos durante as atividades físicas (alunos e professores), devendo orientar os clientes a utilizar as máscaras sempre ao sair de casa;
- Realizar o controle de fluxo de entrada e saída dos frequentadores, e na hipótese de formação de filas, deverá haver demarcações para manter o distanciamento mínimo de 2 metros entre as pessoas;
- Recomenda-se que as atividades não sejam ministradas ao grupo de risco (idosos, portadores de doenças crônicas – hipertensão, diabetes, problemas renais, cardíacos, hiper ou hipotireoidismo – portadores de imunodeficiência, em tratamento de neoplasias, portadores de doenças autoimunes, gestantes e lactantes). Orientar para que esses alunos continuem em isolamento social, evitando assim participarem das aulas presenciais.

- Funcionários ou clientes suspeitos de doenças respiratórias, febre, dores de cabeça, falta de olfato, falta de paladar, tosse, entre outros sintomas, deverão ser orientados a procurar atendimento médico, sendo o caso suspeito da COVID-19, deverão procurar a Unidade Básica de Saúde Central ou atendimento médico particular para avaliação, definição de diagnóstico e encaminhamentos das medidas necessárias;
- No caso do uso de leitor digital para entrada na academia, o mesmo não poderá ser utilizado, assim, o cliente terá a opção de acessar à academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
- A permanência dos alunos no estabelecimento não poderá ultrapassar o tempo máximo de 45 (quarenta e cinco) minutos, devendo ter intervalo de 15 (quinze) minutos entre um grupo e outro para evitar aglomeração na troca de horários, devendo haver higienização do estabelecimento neste período;
- Delimitar com fita adesiva 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 uma distância de, no mínimo, 2m de distância do outro;
- No caso do uso de equipamentos de exercícios aeróbicos, tais como, esteiras, bicicletas ergométricas, de spinning, simulador de escadas, entre outros, os equipamentos devem ter a distância mínima de 4m um do outro em uso.
- Os equipamentos em uso devem possuir um distanciamento mínimo de 2m (dois metros), podendo os equipamentos serem reorganizados da forma que o estabelecimento achar conveniente. Caso opte por intercalar equipamentos que poderão ser utilizados com equipamentos bloqueados, tal delimitação deverá ser feita por meio de fita adesiva que não deixe margem a interpretações);
- O estabelecimento deverá manter controle formal do fluxo de pessoas nos locais de prática de exercícios, devendo disponibilizá-lo a Diretoria de Vigilância Sanitária imediatamente após requerido;
- É obrigatório que cada cliente traga sua própria toalha para higiene pessoal.
- O professor deverá adequar às aulas para que os alunos façam a aula sem a necessidade de contato físico;

- Orientar como realizar a limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool 70°GL que deve estar disponível no local.
- Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre, contendo toalhas de papel ou pano multiuso descartável e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas, devendo ser sempre higienizados antes e depois da sua utilização. A fiscalização, conscientização e cumprimento da higienização fica sob a responsabilidade do Profissional responsável legalmente habilitado;
- Deverá haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel ou pano multiuso descartável através de lixeiras com tampa e pedal de acionamento não manual.
- Nos intervalos de cada aula os ambientes, equipamentos, aparelhos e o mobiliário deverão ser higienizados com álcool 70%, água sanitária ou peróxido de hidrogênio (água oxigenada 10V), o piso passará por uma limpeza com pano umedecido com água sanitária.
- Trabalhar a conscientização dos colaboradores e clientes e instituir a etiqueta respiratória no estabelecimento (cobrir a boca com o antebraço ou lenço descartável ao tossir e espirrar);
- Disponibilizar aos clientes todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação da COVID-19.
- Manter os ambientes ventilados com portas e janelas abertas para troca de circulação de ar, mesmo fazendo uso de ar condicionado ou climatizadores.
- Fica vedado o uso de celulares/smartphones durante a prática da atividade física;
- Ao final da aula os clientes deverão ser orientados sobre as medidas a serem tomadas assim que retornarem a suas casas, tais como higienização das mãos, troca de todo o vestuário, e higienização de suas roupas calçados e máscaras.
- Deverá ser tomadas medidas afim de evitar qualquer tipo de aglomeração ao termino das aulas;



Limpeza Geral

- Desinfetar com álcool 70% todas as superfícies tocadas com frequência: maçanetas, interruptores, janelas, telefones, teclados dos computadores, controles remotos, e outros;
- Recomenda-se a varredura úmida com “MOPS” ou panos de limpeza, para evitar a dispersão de microrganismos veiculados pelas partículas de pó;
- Os panos devem ser exclusivos para uso em cada ambiente. Por exemplo, panos utilizados em banheiros não devem ser utilizados em outros locais e devem estar sempre limpos e sanitizados;
- Utilizar produtos devidamente registrados e regularizados na ANVISA para proceder a limpeza de superfícies (o ideal é dar preferência aos saneantes classificados nas categorias);
- Funcionários da limpeza: recomenda-se a não utilizar adornos (anéis, pulseiras, relógios, colares, piercing, brincos) durante o período de trabalho, manter os cabelos presos e arrumados e unhas limpas, aparadas e sem esmalte.
- Serviços que possuam ar condicionado, manter limpos os componentes do sistema de climatização (bandejas, serpentinas, umidificadores, ventiladores e dutos) de forma a evitar a difusão ou multiplicação de agentes nocivos à saúde humana e manter a qualidade interna do ar; Deverá manter procedimentos e rotinas de manutenção atualizadas e comprovando sua execução (Ordem de serviço, nota fiscal e outros);
- Intensificar a higienização dos sanitários existentes;
- Os responsáveis pela limpeza deverão utilizar de luvas de borracha próprias para limpeza, assim como EPIs próprios para limpeza de ambientes, como botas, avental, entre outros;
- Realizar a limpeza e desinfecção das luvas utilizadas com água e sabão seguido de fricção com álcool a 70%, por 20 segundos, reforçando o correto uso das mesmas (não tocar com as mãos enluvadas maçanetas, telefones etc.);
- Recomenda-se o afastamento, de colaboradores pertencentes ao grupo de risco, (idosos, portadores de doenças crônicas – hipertensão, diabetes, problemas renais, cardíacos, hiper ou hipotireoidismo – portadores de imunodeficiência, em tratamento de neoplasias, portadores de doenças autoimunes, gestantes e lactantes) se possível trabalhar em sistema de rodízio ou horários de trabalho alternativos, para evitar aglomerações;



Orientações para lutas

- Em qualquer modalidade não deve haver contato direto entre duas ou mais pessoas, as aulas devem ser totalmente adaptadas para não ter nenhum contato pessoal direto, devendo manter distanciamento de 2 metros.
- O professor deve adequar às aulas para que os alunos façam a aula individualmente (sem sparing).
- Fica vetado o compartilhamento de objetos de uso pessoal, devendo todo equipamento e objeto de uso pessoal ser próprio do cliente, de uso individual e exclusivo, por exemplo, luvas, quimonos etc.
- Após a utilização do espaço de treinamento (ex.: tatame, octógono) deve ser utilizado pulverizador para limpeza e esterilização com água sanitária ou produtos bactericidas.
- Divulgar os comunicados com orientações para os clientes em forma de cartazes espalhados pela academia.



Lanchonete

- Para academias que dispuserem de serviços de lanchonete no local, o mesmo deverá reduzir a capacidade de clientes para 50%;
- Os manipuladores de alimento deverão seguir todos os critérios de manipulação e higienização já orientadas pela Vigilância em Saúde do Município.
- As mesas deverão ficar dispostas de maneira a manter a distância de 2 metros entre os clientes;
- Delimitar no chão com fitas coloridas e impermeáveis o espaço a ser ocupado pelas mesas e cadeiras, sendo que estas não poderão ultrapassar esta demarcação;
- Quando o cliente finalizar sua refeição, objetos de uso comum, como mesas, cadeiras, deverão ser higienizados com álcool 70% em pano seco e limpo.
- Realizar a limpeza dos cardápios a cada cliente;
- Recomenda-se a substituição dos talheres, copos e pratos de uso compartilhado por material plástico descartável. Caso não se opte por esta recomendação, intensificar a higienização utilizando a descontaminação ao final da higienização com solução de álcool 70%.
- Proibido a utilização de porta guardanapos, galheteiros, porta canudos, ficando liberado somente ser fornecido saches de uso individual;
- Todas as mesas disponibilizadas para ocupação terão 1 frasco de álcool em gel para higienização das mãos dos clientes.
- Ao fim das refeições, orientar os clientes a dispersarem o local, afim de evitar aglomerações desnecessárias



Bebedouros

- Em virtude da atual situação epidemiológica, recomenda-se a interdição dos bebedouros;
- Cada aluno deverá levar sua garrafa individual de água e fazer o uso exclusivo da mesma.



Proibições Expressas

- Uso de toalha compartilhadas;
- Não será permitido acompanhantes para que não haja aglomerações, exceto em ocasiões já regulamentadas por lei.
- Fica proibido o uso de piscinas.
- Fica proibido atividades com contato físico entre alunos e profissionais.
- Fica proibido o uso de ventiladores.
- Proibido a utilização compartilhada de luvas, munhequeiras, straps, toalhas e afins;
- O uso de armários e porta objetos;

OBRIGADO!



CIDADE DE

PARANAÍBA