

VIGILÂNCIA SANITÁRIA

Retomando a Economia do Jeito Certo

REGRAS DE PREVENÇÃO DA COVID-19 PARA ACADEMIAS

- Independentemente da onda, é obrigatório o agendamento de horários, para evitar aglomerações e a checagem da temperatura dos frequentadores antes de adentrar academias, não autorizando a entrada de pessoas, com temperatura de 37,5° C ou mais;
- Se possível, instalar proteção (acrílica) entre equipamentos;
- Se houver rodízio entre os equipamentos (não utilização simultânea), higienizar entre as utilizações;
- Adotar parâmetro mínimo de distanciamento de 3m para os exercícios aeróbicos, independentemente da onda;
- Ao longo do dia, o estabelecimento deverá ser fechado para limpeza completa a cada duas horas de funcionamento;
- Deverão ser disponibilizados profissionais para higienizarem os equipamentos após cada utilização pelos praticantes de musculação em onda vermelha e amarela. Quando em onda verde, os praticantes serão os responsáveis pela higienização dos assentos e manoplas antes de cada utilização.

PROTEÇÃO:

- Realizar registro diário do estado de saúde de todos os profissionais e praticantes de musculação em atividade. Caso haja presença de qualquer sinal ou sintoma respiratório o profissional ou praticante deve ser isolado;
- Fazer escala e agendamento para entrada na academia, por grupos de usuários, respeitando a metragem por pessoa conforme onda do município (onda roxa 3 metros; onda vermelha 3 metros; onda amarela 1,5 metros; onda verde 1,5 metros);
- Recomendar aos praticantes de musculação que cheguem aos horários estipulados, e ao término do treinamento, não façam reuniões. Os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração;
- Todos os praticantes de musculação e demais presentes aos locais de atividades devem usar máscara. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria;
- Recomenda-se isolar locais sem circulação de ar;
- Em modalidades que é necessário a utilização de acessórios, estes devem ficar em locais de acesso sem aglomeração, sendo higienizados entre cada utilização;
- Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física;
- Não utilizar guarda volumes nem outros locais onde pode ocorrer estímulo à aglomeração de pessoas;
- Todos os fluxos dentro do local de treinamentos devem ser unidirecionais, reduzindo a quantidade de pessoas nos locais fechados;
- Reduzir ao mínimo as equipes técnicas que acompanham os praticantes.

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO:

- Higienizar objetos e equipamentos entre as utilizações de pessoas;
- Utilizar os próprios equipamentos individuais. No caso de equipamentos coletivos, é necessária a desinfecção antes e após a utilização;
- Reforçar a limpeza dos equipamentos e locais de treinamento e circulação de pessoas, principalmente os de uso comum, como colchonetes, barras, colchões, tatames e outros. A cada sessão de treinamento deve ser realizada desinfecção do local com produtos apropriados.