

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



CREF4/SP

Conselho Regional
de Educação Física
da 4ª Região

SOMOS NÓS, FORTALECENDO A PROFISSÃO

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias,

sugerimos que, após os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, todas as academias sigam estes procedimentos de segurança durante as 4 (quatro) primeiras semanas. O objetivo é reduzir o risco de contaminação do COVID-19 dentro das unidades. DEPOIS DESSE PERÍODO, É POSSÍVEL VOLTAR À NORMALIDADE DA OPERAÇÃO.

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:



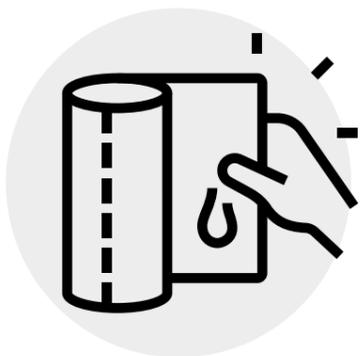
1/

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:**



Máscaras

(por recepcionistas, professores, equipe de limpeza, gerentes e terceiros)

Devem ser seguidas todas as orientações da **Organização Mundial de Saúde** para uso desse equipamento.

Medidas operacionais preventivas:



1/

RECOMENDA-SE MEDIR COM TERMÔMETRO DO TIPO ELETRÔNICO À DISTÂNCIA A TEMPERATURA DE TODOS OS ENTRANTES.

Caso seja apontada uma temperatura superior a **37.8 °C**, recomenda-se não autorizar 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/

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.



10/

COMUNICAR PARA OS CLIENTES TRAZEREM AS SUAS PRÓPRIAS TOALHAS para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.

.....

11/

EXPÔR AOS CLIENTES TODOS OS MANUAIS DE ORIENTAÇÃO que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19.

.....

12/

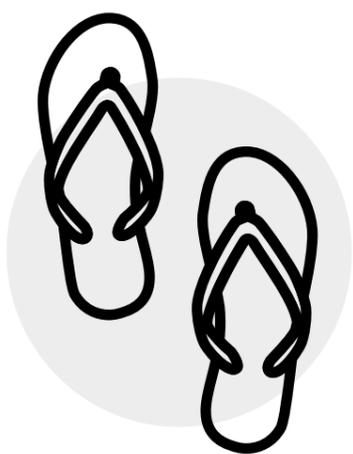
CAPACITAR TODOS OS COLABORADORES em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção.

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.

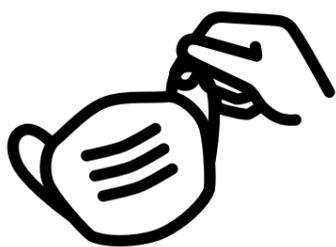


4/

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:



Utilização dos EPIs para trabalho.



Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel.



Utilização do termômetro.

Comunicação com clientes:

Divulgar os comunicados com orientações para clientes sobre:



**Higienização das mãos
com água e sabão e/ou
álcool em gel a 70% (como
e com qual frequência).**

1

**Uso de garrafa de
água individual.**

2

Uso de toalha individual.

3



Restrição de que não será autorizada a entrada de clientes nem funcionários e terceirizados com temperatura acima de 37.8 °C.

4

Gráfico com a frequência diária por horário.

5

Recomendação para que os clientes evitem horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos.

6



CREF4/SP

**Conselho Regional
de Educação Física
da 4ª Região**

SOMOS NÓS, FORTALECENDO A PROFISSÃO