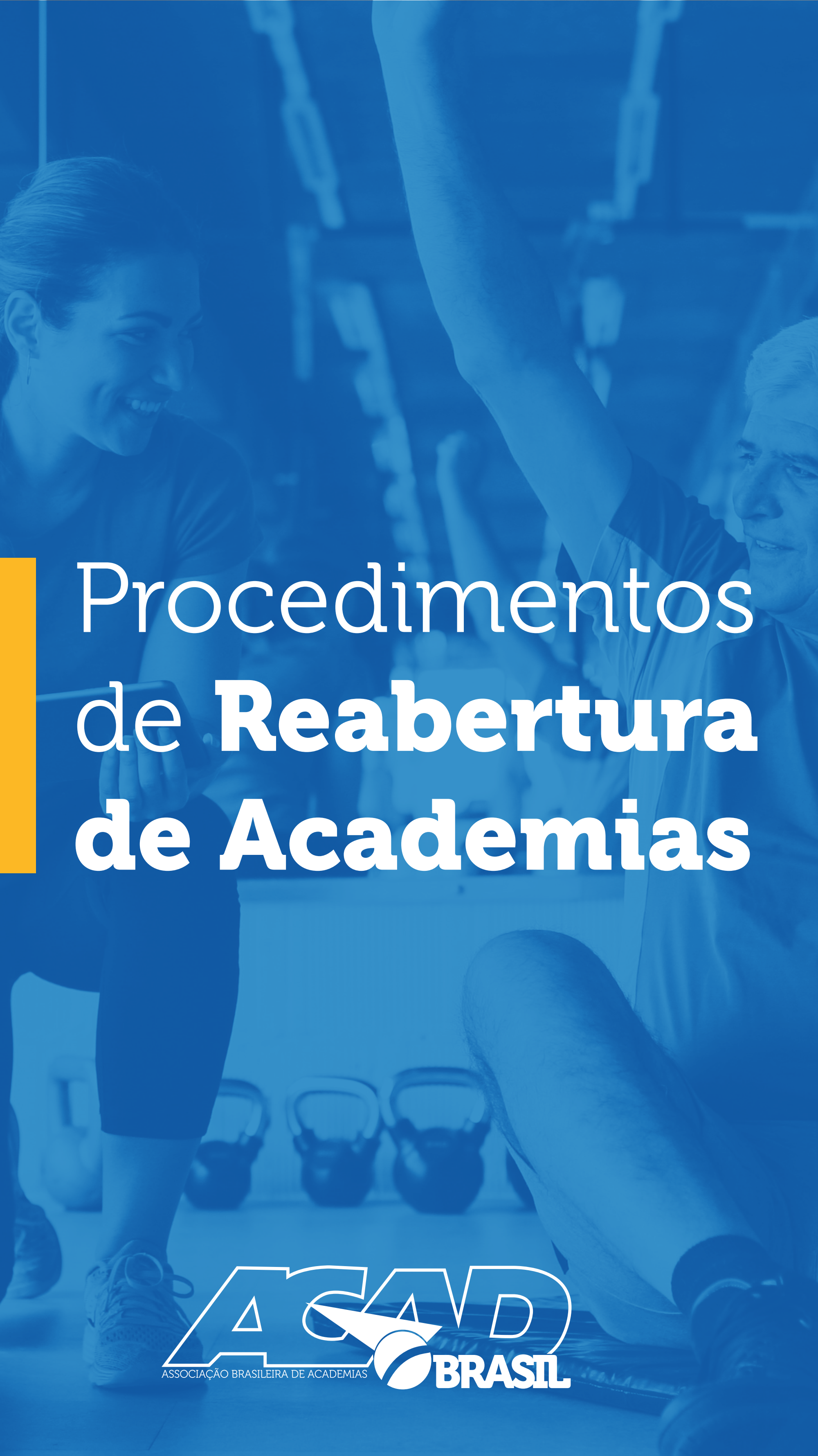




Procedimentos de **Reabertura** de **Academias**

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias,

recomendamos 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.

Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações da OMS e do Ministério da Saúde para a prevenção do coronavírus na sociedade como um todo.

Também foi tomada como base a experiência de China, Hong Kong, Singapura e União Europeia, que são regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de retomada das mais de cinco mil academias já está sendo realizado com segurança.

As informações podem sofrer alterações dependendo da situação epidemiológica do COVID-19. **Por ora, todas elas**

foram validadas pelas Professoras

Doutoras Pesquisadoras do

Departamento de Enfermagem

em Saúde Coletiva da Escola

de Enfermagem da

Universidade de São

Paulo (Anna Luiza

de Fátima Pinho Lins

Gryschek e Érica Gomes

Pereira PhD, MSc, RN).



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).



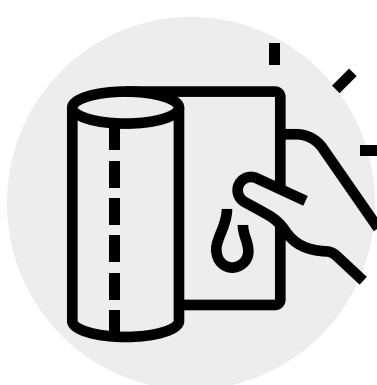
A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus.

Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.



2/

Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de **2 a 3 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 em lixeiras com tampa e acionamento por pedal.

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



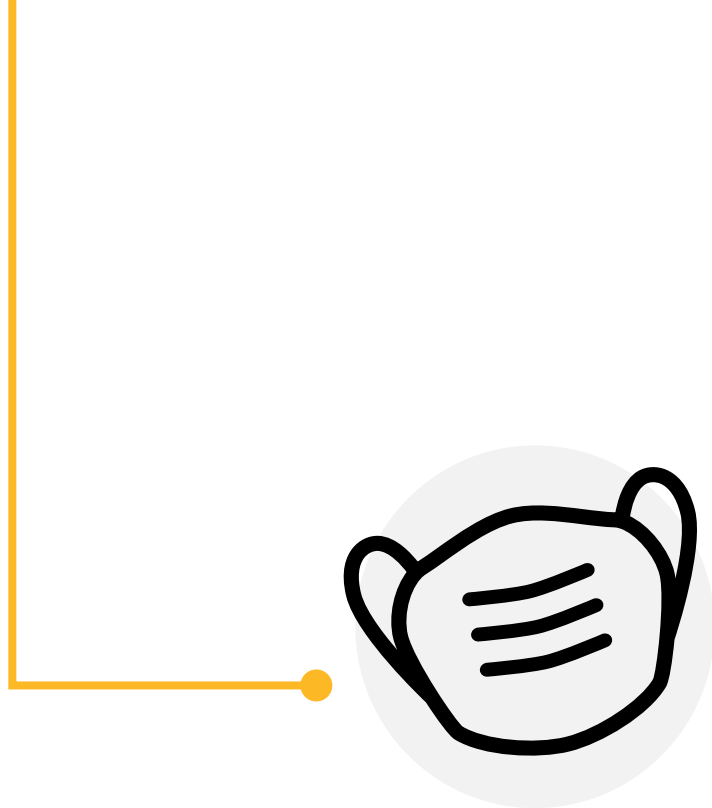
Máscaras

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



Também vale incentivar os clientes a treinar usando máscaras.

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



ORIENTAÇÃO PARA MANUSEIO CORRETO DA MÁSCARA:

- Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.
 - Cobrir boca e nariz.
 - Não remover para falar.
- Garantir que há conforto para respirar.
 - Evitar o uso de maquiagem.
- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.
 - Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.

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/

OFERECER DISPOSITIVO PARA LIMPEZA PARA SAPATOS na entrada da academia.



5/

LIMITAR A QUANTIDADE DE CLIENTES QUE ENTRAM NA ACADEMIA: ocupação simultânea de **1 cliente a cada 6,25 m²** (áreas de treino, piscina e vestiário).

.....

6/

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.



7/

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.

.....

8/

LIBERAR A SAÍDA DE ÁGUA no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.

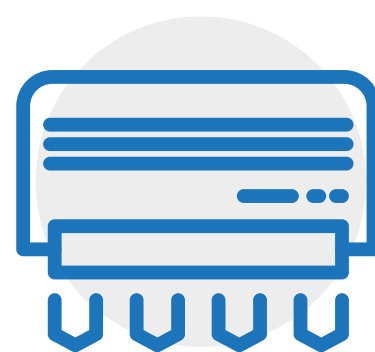


9/

REALIZAR O CONGELAMENTO DOS PLANOS de clientes acima de **60 anos** de idade, quando solicitado.

.....

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. Ou, caso não haja ar-condicionado, implantar o **sistema de ventilação cruzada** (abertura de portas e janelas).



11/

COMUNICAR PARA OS CLIENTES TRAZEREM AS SUAS PRÓPRIAS TOALHAS para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em **um recipiente com tampa e acionamento por pedal.**

.....

12/

EXPÔR AOS CLIENTES TODOS OS MANUAIS DE ORIENTAÇÃO que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19. Assim como **reforçar os protocolos de limpeza** para conter o vírus de acordo com a operação de cada academia.



13/

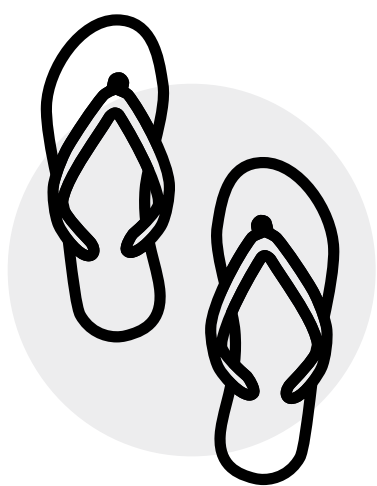
CAPACITAR TODOS OS COLABORADORES em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção. Assim como pedir para que eles evitem cumprimentos com beijos, apertos de mãos e abraços. E que não façam reuniões com **mais de 10 pessoas.**

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.**



5/

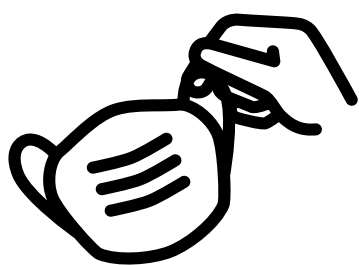
Garantir a qualidade da água nas piscinas com **eletroporação** e **filtros químicos** em alta concentração.

Obs.: níveis adequados de desinfetante (2 a 3 partes por milhão de cloro livre ou 3 a 8 ppm de bromo) e pH (7,2 a 8,0) na água da piscina.

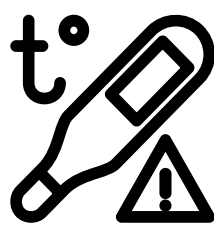
Comunicação com funcionários, personal trainers e terceirizados:



Eles devem receber informação sobre todos os protocolos e os procedimentos de funcionamento, principalmente sobre:



Utilização dos EPIs para trabalho.

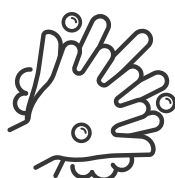


Utilização do termômetro.





Limpeza
frequente das
mãos com água
e sabão ou
álcool a 70%:
ao entrar e sair
da academia,
ao tossir ou
espirrar e ao
usar o banheiro.
Também é
preciso expôr
este passo a
passo ao lado.



**Friccionar as
mãos por 40
segundos se
lavá-las com
água e sabão
ou por 30
segundos se
higienizá-las
com álcool.**



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



O tempo máximo de permanência dos alunos na academia durante os horários de pico. Assim como recomendar que eles evitem os horários de picos e se programem para treinar em horários alternativos

6

Etiqueta respiratória: afastar a cabeça e cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar. Para isso, pode-se usar lenço descartável ou, caso não tenha o material, cobrir a boca com a dobra do cotovelo. E sempre é preciso lavar as mãos depois.

7

PRINCIPAIS FONTES CONSULTADAS:

1. World Health Organization. Recommendations to Member States to improve hand hygiene practices to help prevent the transmission of the COVID-19 virus.

[Internet]. 2020. Available since April 01 from:

<https://www.who.int/publications-detail/recommendations-to-member-states-toimprove-hand-hygiene-practices-to-help-prevent-the-transmission-of-the-covid-19-virus>

2. World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID- 19. [Internet]. 2020. Available since April 06 from:

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-thecommunity-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-thenovel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-thecommunity-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-thenovel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

3. World Health Organization. Save Lives: clean your hands in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available from:

https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/who-hh-community-campaignfinalv3.pdf?sfvrsn=5f3731ef_2

4. Centers of Disease Control and Prevention. Cleaning and disinfection for community facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 01 from:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaningdisinfection.html>

5. Centers of Disease Control and Prevention. Guidance for administrators in Parks and recreational facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 10 from:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/parkadministrators.html>



- 6.** Centers of Disease Control and Prevention. Visiting parks and recreational facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 10 from:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- 7.** World Health Organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. [Internet]. 2020. Available since March 19 from:
<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-wastemanagement-for-covid-19>
- 8.** World Health Organization. Q&A on coronaviruses COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 08 from:
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-acoronaviruses>
- 9.** World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 16 from:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-eng.pdf
- 10.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional. Brasil: 2020. Available since April 03 from:
[http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788 NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788_NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7)

