

## **Guia prático para procedimento de segurança.**

### Recomendações às Academias

1. Mapear entre os professores e em empregados se há colaboradores ou familiares que pertençam a grupos de risco, ou cujas atividades podem representar risco para o colaborador e as demais pessoas que frequentam a academia.
2. Todos os empregados devem fazer uso de máscaras, preferencialmente, que deverão ser trocadas a cada duas (02) hs.
3. Recepção isolada com área de proteção demarcada com fita zebra (01m)
4. Medir a temperatura dos empregados e clientes ao adentrarem , na Academia e uma duas vezes ao dia .
5. Instalar carpete higiênico na entrada do prédio e de todas as salas de ginástica.
6. Adesivar os corredores e pisos de circulação com setas indicativas e demarcar áreas isoladas visando o necessário distanciamento.
7. Higienização das áreas comuns e de bancos, cadeiras, corrimãos, porta, janelas, etc, constantemente, por profissional de limpeza
8. Disponibilidade de spray ao lado de cada equipamento de ginástica e musculação, para que o cliente possa higienizar os mesmos antes do uso.
9. Disponibilidade de álcool em gel em todos os ambientes da Academia.
10. Colocar cartazes orientativos para reforçar procedimentos de proteção.
11. Instalar lixeiras para descarte de material de uso individual e fornecer embalagens. (sacos plásticos ) para acondicionamento de máscaras após uso.

#### Recomendações aos clientes

12 -Entrevistar cada cliente antes do ingresso na academia para aquilatar seu nível de conhecimento sobre a pandemia, e realizando um mapeamento de riscos que ele cliente pode representar de contaminação do ambiente .

13- Alertar o cliente sobre medidas de proteção da academia e riscos pessoais de contaminação , bem como para as pessoas que com ele convivem

14 -Determinar que deverá usar máscaras apropriadas , de tecido , durante todo o período de permanência na Academia , com trocas em períodos não superiores a 1 hora e meia.

15 - Trazer de casa seus os equipamentos de uso pessoal (toalhas de banho e mão – bolas – arcos – colchonetes – etc.)

16- Evitar tocar desnecessariamente em portas, janelas, corrimãos, etc.)

17 -Medir a temperatura do cliente antes de ir para área comum da Academia e, se em estado febril (37º), evitar o treinamento.

#### Recomendações Gerais

18- Receber a clientela com hora marcada para os atendimentos de prática individual.

19 - Reduzir as turmas que participam de sessões coletivas a 50% , aumentando o distanciamento recomendado pelas autoridades.

20 - Uso dos vestiários de forma programada , evitando-se aglomeração de pessoas no ambiente.

21 - Fechamento sistemático (três 03 vezes ao dia) para higienização mais apurada.

22 -Ao medir a temperatura do cliente e constatar um estado febril (37° ou +) , solicitar a ele que volte para casa em busca de tratamento.

23 - Solicitar ao cliente que comunique qualquer caso próximo de contaminação para que a academia avalie a conveniência de remanejamento de horário ou suspensão de frequência.

24- Documentar /fotografar todas as ações e instituir termo de ciência e de responsabilidade a ser assinado por professores funcionários e clientes.