



CLUBE DO SERVIDOR DO MUNICÍPIO DO RIO DE JANEIRO

PROTOCOLO DE REABERTURA

Considerando o disposto no inciso II do artigo 3º da Portaria Previ-Rio nº 1.009 de 15 de julho de 2020, bem como as orientações do Plano de Retomada e Regras de Ouro estabelecidas pela Prefeitura da Cidade do Rio de Janeiro, vimos apresentar o protocolo de abertura para as atividades do Clube do Servidor do Município do Rio de Janeiro.

As atividades praticadas no Clube anteriormente ao seu fechamento em virtude da pandemia do novo Coronavírus - Covid-19, eram as seguintes:

- Natação
- Adulto
- Infantil
- Hidroginástica
- Lutas
- Jiu-Jitsu
- Karatê
- Sambo
- Fitness
- Esportivo e Combate
- Treinamento Funcional
- Ginástica Localizada
- Projeto Social “Sem Barreiras”

Das atividades apresentadas, a hidroginástica permanecerá suspensa, considerando que a maioria do seu público-alvo está inserida no grupo de risco do Covid-19.

Desta forma, neste primeiro momento de reabertura do Clube, as atividades acima mencionadas, com exceção da hidroginástica que permanecerá suspensa, deverão obedecer os seguintes procedimentos:

1. A presença na atividade deverá ser agendada anteriormente pelo aluno na Secretaria do Clube, de 2ª a 5ª feira de 10:00h às 15:00h, ou através do Clube Virtual do Servidor no site Previ.rio, bem como através do telefone (21) 2976-3219.
2. Os professores deverão deixar sua agenda com turmas, horários, relação de alunos atual e vagas livres (se houver) na Secretaria do Clube para que esta possa administrar as matrículas e agendamento dos alunos. O professor que precisar avaliar o aluno antes de sua matrícula na aula, disponibilizará dia e horário para tal fim.
3. O novo aluno somente poderá iniciar na atividade mediante apresentação de atestado médico válido para a prática esportiva. Os alunos já matriculados, deverão renovar os atestados, caso os apresentados anteriormente estejam fora da validade.
4. Para a prática de atividades esportivas no Clube, considera-se o prazo de validade do atestado de 180 dias.
5. O aluno deverá comparecer no dia e horário agendado com, pelo menos, cinco minutos de antecedência para aferição da temperatura corporal antes da entrada nas dependências do Clube e para evitar aglomeração indevida na entrada.
6. No caso de alunos que necessitem de acompanhantes legais, estes, após aferição da temperatura corporal, poderão permanecer no Clube aguardando o término da atividade do seu acompanhado e deverão seguir os protocolos de distanciamento de 02 metros ou 4m² por pessoa entre os demais presentes, utilizar máscara e realizar a higienização das mãos. Será permitida a entrada de apenas um acompanhante por aluno.
7. Ao término da atividade realizada, o aluno deverá se retirar das dependências do clube imediatamente, evitando com isso aglomeração indevida.
8. Se possível, o aluno deverá comparecer para a aula já vestindo roupa de banho ou o uniforme adequado à prática da atividade pretendida.
9. O aluno sempre que entrar no clube deverá estar utilizando a máscara de proteção. Esta máscara será utilizada durante toda prática da atividade esportiva, exceto para as atividades aquáticas no momento do ingresso na piscina.
10. Na prática das atividades aquáticas, fica estabelecido nesta primeira fase de reabertura do Clube, que as aulas terão somente um aluno por raia em bordas alternadas, respeitando assim as normas de distanciamento.
11. Para a realização das aulas aquáticas, será disponibilizada uma cadeira numerada para cada aluno, para que possa guardar seu material pessoal durante a aula.

12. Para as atividades de Luta, treinamento funcional e para as atividades do Projeto “Sem Barreiras”, o professor ficará responsável por garantir que a quantidade de alunos por turma respeite a regra de distanciamento de 2 metros ou 4 m² por pessoa, sem contato físico.
13. O professor de cada atividade deverá orientar os alunos para realizar a higienização dos aparelhos/equipamentos utilizados pelos mesmos,
14. O professor de cada atividade ficará responsável pela definição da duração de cada aula e por definir um intervalo mínimo entre aulas, para higienização e para evitar o encontro dos alunos que estão saindo com aqueles que estão entrando.
15. Os alunos deverão levar suas próprias garrafas de água para uso pessoal, que poderão ser enchidas no bebedouro do Clube, que estará apenas com a opção de encher garrafas/copos disponível para uso.
16. Para a atividade de Hidroginástica, quando for autorizado seu retorno, a quantidade de alunos por aula não poderá ultrapassar 10 alunos por turma.
17. O responsável por aluno que queira conversar com professor deverá agendar previamente com o mesmo através de contato telefônico ou com a secretaria do Clube.

Dos Procedimentos Gerais

1. Todas as atividades desenvolvidas nesta primeira fase, deverão respeitar as regras de distanciamento mínima de 02 metros ou 4m² por pessoa e o não contato físico entre alunos.
2. Somente será permitida a entrada no Clube de pessoas utilizando máscaras de proteção individual e após medição da temperatura corporal. Caso a temperatura corporal esteja acima dos limites estabelecidos pelas autoridades sanitárias, não será permitido o acesso ao Clube e a pessoa será orientada a praticar o isolamento social e procurar o serviço médico, se for o caso.
3. Nesta primeira fase de reabertura, o acesso ao Clube será restrito para a prática de atividades esportivas ou atendimento previamente agendado para a secretaria.
4. O quantitativo de alunos por turma será responsabilidade de cada professor e deverá ser reduzido de acordo com as regras de ouro e o plano de retomada da Cidade.
5. Todos os Professores deverão estar equipados com seus respectivos EPI's.
6. Os equipamentos de uso individual dos alunos sob hipótese alguma poderão ser compartilhados.
7. Todo aluno deverá ter seu próprio equipamento, quando necessário, para a participação da aula.

8. O acesso ao vestiário será limitado às regras de distanciamento, sendo permitida a utilização por, no máximo, três pessoas por vez, com prioridade aos servidores ativos com apresentação do crachá, que irão para sua atividade laborativa no CASS.
9. O acesso ao clube para a realização das atividades esportivas e atendimento na secretaria deverá ser feito pela entrada lateral (entrada da garagem), a fim de evitar cruzamento com os alunos da academia SmartFit.

Das atividades físicas específicas:

Natação:

- Todos os professores deverão estar equipados com seu EPIs;
- As aulas serão feitas através de agendamento (aplicativo/Whatsapp) e com duração de 30 minutos;
- No agendamento será informado ao aluno o número da sua cadeira, horário de aula e professor;
- A mudança de horário só poderá ser permitida mediante disponibilidade de vaga;
- As aulas serão compostas de 1 aluno por raia em bordas alternadas;
- Na frente de cada raia será colocada uma cadeira numerada onde o aluno colocará os seus pertences;
- O aluno deverá vir de casa com seu traje de banho;
- As aulas terão intervalos de 5 minutos para sanitização das cadeiras por um professor da atividade ou uma pessoa designada para tal função.
- Nenhum aluno poderá ser atendido sem agendamento;
- O aluno deverá se apresentar ao professor com sua máscara devendo retirá-la apenas no momento entrar na água;
- Por medida de segurança o clube não fornecerá o empréstimo de materiais;
- O aluno pode trazer o seu material sendo proibido o compartilhamento;
- As aulas de natação infantil vão seguir os mesmos critérios da natação adulta, porém com número de 4 alunos por turma no aprendizado;

Hidroginástica (Deverá ocorrer numa próxima etapa):

Protocolo Idêntico ao de natação, com exceção de:

1. Quantidade de alunos por turma:
 - a. Em média 6 a 10 alunos por turma;
2. Rotatividade entrada e saída na piscina, pela mesma escada, ou será colocada uma segunda escada, tendo um fluxo de entrada e saída.
3. Não permitir a aglomeração dos alunos antes, durante e depois das aulas;

4. Os alunos deverão sair do local de atividade no período determinado, utilizando dos protocolos informados;

Lutas

- Karatê
- O professor deve determinar o número de alunos na sala, seguindo os protocolos indicados:
 - Número de alunos com a medida de 2 metros ou 4 metros quadrados de distanciamento.
 - Evitar o “KIAI”
 - Utilização de máscaras
 - Limpeza do espaço
 - Uniformes limpos
 - Sem contato neste primeiro momento de retorno.

- Jiu-Jitsu
- Seguindo o mesmo protocolo, sendo que neste primeiro momento não será permitido os “Rolas” lutas entre os praticantes.
- Caso algum atleta apresente qualquer sintoma diferente, que possa alertar sobre a possibilidade de Infecção Viral, o treinamento deverá ser suspenso pelo período indicado.
- Os cumprimentos deverão ser a distância.

SAMBÔ

- Fitness
 - O trabalho deverá ser realizado com até 6 pessoas no espaço do Dojô, respeitando o espaço de 4 metros quadrados para cada aluno.
 - Treinamento com elástico e sem material coletivo, sem circuito geral.
 - Pode ser realizado um Circuito individual onde cada aluno realizará seu respectivo trabalho.
 - Ao término da aula os alunos deverão sair por ordem de colocação no espaço, os da frente em primeiro da direita para esquerda em relação ao professor.

- Esportivo e Combate
 - Mesmo protocolo que o Jiu jitsu.
 - Utilização de elástico para realização de entradas a distância.
 - Sem contato corporal (Lutas)

Treinamento Funcional

- Ginástica Localizada

- A quantidade será limitada a 06(seis) alunos(as) por aula que terá a duração de 45 minutos. Após a aula, 15 minutos serão destinados à limpeza dos materiais utilizados na aula;
- Os(as) alunos(as) deverão usar obrigatoriamente a máscara em todas as dependências do clube, inclusive durante a atividade. Recomenda-se que cada aluno(a) leve sua garrafa com água para hidratação;
- Deverá ser disponibilizado álcool em gel no espaço onde acontece a atividade(quadra poliesportiva);
- A quadra poliesportiva deverá ser de uso exclusivo dos(as) alunos(as) durante a atividade agendada anteriormente;
- A atividade poderá ocorrer sem a utilização de materiais mediante a disponibilidade da equipe de limpeza;

O presente protocolo poderá ser modificado a qualquer tempo, diante de alterações no Plano de Retomada da Cidade do Rio de Janeiro, orientações das autoridades sanitárias, edição de normas correlatas ou qualquer outro fato que enseje sua modificação.