



## **22. MEDIDAS PREVENTIVAS ESPECÍFICAS PARA O RETORNO DAS ACADEMIAS DE ARTES MARCIAIS**





## 22.1 Recepção e Portaria

1. No caso do uso de leitor digital para a entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente com álcool em gel a 70% ao lado da catraca. O cliente deve ter também a opção de acessar a academia, comunicando à recepcionista o seu número de matrícula ou CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
2. O número de clientes que entram na academia deve ser limitado, respeitando a ocupação simultânea de um cliente a cada 6,25m<sup>2</sup>.
3. É recomendado que a Ficha de Matrícula seja preenchida pelo sistema de pré-check-in, por aplicativos de mensagens ou formulários on-line. Caso não seja possível adotar uma dessas medidas, a orientação é a marcação do distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro evitando a aglomeração de clientes na recepção da academia e a manipulação de produtos de papelaria (papéis e canetas) que podem servir como fontes de contaminação.



4. As chaves e chaveiros ou cartões magnéticos dos armários devem ser de material de fácil higienização, devolvidos em urna ou outro recipiente similar, e devidamente higienizados antes da reutilização.

5. As máquinas para pagamento com cartão devem ser protegidas com filme plástico e higienizadas após cada utilização. O recomendado é o incentivo ao pagamento por aproximação do cartão ou QR Code, evitando a manipulação da máquina.

6. O álcool em gel 70% deve ser disponibilizado para os clientes já na recepção.

7. Organizar as filas (quando houver), respeitando o distanciamento físico mínimo estabelecido nas Regras de Ouro, de acordo com o Decreto 47.282/20.

8. O mobiliário do local deve ser reduzido para facilitar a higienização.

9. Para evitar fontes de contaminação e facilitar a higienização, deve ser retirado todo



o material que pode ser compartilhado ou tocado por diferentes clientes, como jornais, revistas e objetos decorativos da recepção.

10. A divulgação das medidas de prevenção à Covid-19 deve ser feita por cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar suas mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

11. Divulgar em pontos estratégicos os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras de Ouro e a Central 1746.

## **22.2 Orientações para os Treinamentos**

1. O distanciamento mínimo previsto nas Regras de Ouro entre os frequentadores da academia deve ser respeitado em todas as dependências.

2. Nas salas de treinamentos coletivos, deve ser delimitado com fita o espaço para cada



praticante se exercitar, respeitando o distanciamento previsto nas Regras de Ouro.

3. Promover treinos ao ar livre, se houver essa possibilidade.

4. Mediante o espaço disponível, reduzir o número de praticantes, a fim de diminuir o potencial risco de contágio.

5. Diversificar os horários de aulas a fim de distribuir os alunos evitando aglomerações.

6. É recomendado limitar o tempo de duração das aulas em uma hora.

7. Criar protocolos de entrada e saída do tatame visando à manutenção do distanciamento.

8. Evitar as formas de cumprimento com contato.

9. Diminuir o número de atletas por horário e dar preferência a aulas particulares.

10. Devem ser disponibilizados kits de limpeza (álcool 70% ou água sanitária 0,2%\*\*\* e pano multiuso descartável ou papel-toalha)



em todas as áreas da academia para que os clientes higienizem os equipamentos, armários, halteres, colchonetes, entre outros, antes da utilização.

11. Nesse período de pandemia, fica proibido o revezamento dos equipamentos entre os clientes.

12. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em um recipiente com tampa e acionamento por pedal.

13. Os dispensadores com álcool gel 70% devem ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores.

14. Aumentar a frequência de higienização das áreas de maior circulação, como recepção, banheiros, vestiários, pontos de alimentação e anexos, bem como os vestiários e refeitório dos colaboradores, com planilha de controle da limpeza exposta em local visível.



15. Durante o horário de funcionamento da academia, os equipamentos e demais materiais (como colchonetes, tatames, aparadores de chute, halteres, anilhas e barras) devem ser higienizados pela equipe de limpeza (com álcool 70%, água sanitária 0,2%\* ou quaternário de amônio) a cada três horas. Para não comprometer as atividades, é recomendada a divisão da academia em áreas distintas, com escala de limpeza diferenciada para cada uma delas.

16. A limpeza e a desinfecção dos banheiros e vestiários devem ser feitas sem a presença ou aglomeração de clientes, e com placas de sinalização no lado externo durante o processo de higienização. Todos os suportes de papel-toalha e papel higiênico, saboneteiras, torneiras, acionadores de descarga, assento do vaso, pia, ganchos, lixeiras, maçanetas de portas e demais peças devem ser higienizadas.

\*Solução de água sanitária a 0,2% = uma medida de água sanitária para nove medidas de água.



## **22.3 Treinos sem Contato Físico**

1. As aulas deverão ter turmas reduzidas com treinos individuais com base em mobilidade, exercícios específicos de Jiu-Jitsu, sendo permitido o contato ou treino físico, por exemplo: drills, exercícios aeróbicos e exercícios com bonecos.

## **22.4 Treinos com Contato Físico**

1. Realizados em grupos de 2 a 4 alunos, que seriam formados com base no critério de proximidade e convivência.

2. Respeitar o distanciamento de precaução entre os grupos de alunos.

3. Manter os alunos em grupos fixos, treinando sempre entre si, nos mesmos dias, com as mesmas turmas e utilizando a mesma área do tatame.



## 22.5 Áreas de Alimentação (Cantinas, Lanchonetes)

1. As refeições poderão ser servidas da seguinte forma:

a) Porções individualizadas embaladas por filme plástico. b) Sistema de Buffet, o auto-serviço (sistema self-service), os utensílios devem ser substituídos a cada vinte (20) minutos, com registro em planilha específica. O cliente deve ser orientado a lavar as mãos antes de se servir, usar máscara e ter disponível álcool 70% em gel.

c) Os talheres devem ser embalados individualmente.

d) As mesas e cadeiras devem ser higienizadas após a utilização de cada cliente. Recomenda-se a identificação com o aviso “HIGIENIZADA”.

2. Os colaboradores devem higienizar as mãos constantemente e usar máscaras, inclusive, nas cozinhas durante o preparo das refeições.



3. Quando possível, devem ser disponibilizados lavatórios para que todos os clientes higienizem as mãos na entrada das áreas de alimentação.

4. Devem ser disponibilizados dispensadores com álcool gel 70% para os clientes.

5. É recomendado que o atendimento dos clientes seja realizado no formato take away, com o cliente escolhendo a refeição e levando para ser consumida em outro ambiente. Essa medida evita aglomerações e dá mais segurança aos clientes e colaboradores.

6. Os clientes deverão ser orientados a circularem sempre utilizando máscara e retirá-las somente na mesa para a refeição.

7. Sempre que possível manter as áreas de alimentação com as janelas e portas abertas para melhor circulação do ar, e sem utilização do ar-condicionado.

8. Reforçar a limpeza e higienização em todos os pontos de maior contato, como bancadas, mesas, cadeiras, pias, torneiras e piso.



9. Utilizar cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar suas mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

## **22.6 Demais Áreas**

Todas as áreas fechadas devem acompanhar as fases de reabertura previstas no Plano de Retomada para cada atividade.

## **22.7 Força de Trabalho**

1. Recomendar que os professores sempre troquem os EPIs após cada série de treinamento.
2. Os funcionários, colaboradores, personal trainers e terceirizados devem ser capacitados sobre os protocolos e procedimentos de funcionamento e higienização que fazem parte das medidas de prevenção à disseminação da Covid-19.
3. Se algum colaborador apresentar sintomas gripais ou qualquer outro indicativo da



Covid-19, a gerência local deve ser imediatamente informada para que o colaborador seja encaminhado à assistência médica. 22.8 Sanitários

1. Estabelecer o controle de acesso aos sanitários para que seja mantido o distanciamento físico previsto nas Regras de Ouro, no interior dos mesmos.

2. A fila dos sanitários deverá ser organizada na parte externa, preferencialmente, com marcações no piso, obedecendo também o distanciamento mínimo entre as pessoas conforme previsto nas Regras de Ouro.

3. Os banheiros devem ter lavatórios com dispensadores de sabão líquido e de toalhas descartáveis de papel não reciclado e lixeira com acionamento não manual.

4. Promover a renovação do ar através das janelas abertas ou de dispositivos mecânicos.



## 22.9 Manutenção e Documentação

### 1. Medidas a serem adotadas:

a) Realizar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.

b) Os bebedouros devem ter certificação dos órgãos competentes.

c) Em ambientes com ar-condicionado, o ar deve ser renovado de acordo com o exigido na legislação (27m<sup>3</sup>/hora/pessoa).

d) Caso não haja ar-condicionado, janelas e portas devem ser mantidas abertas.

e) O descarte das máscaras ou de outros EPIs deve ser feito em lixeira exclusiva para esse fim, seguindo as orientações da RDC/ANVISA nº 222 de 28/03/2018

### 2. O que deve ser apresentado:

a) Plano de Manutenção, Operação e Controle de Ar-Condicionado (PMOC).



b) Comprovante de limpeza de ductos de ar-condicionado anual.

c) Laudo da qualidade do ar na validade (semestral).

d) Certificado de higienização dos reservatórios de água de consumo (semestral).

e) Laudo de potabilidade da água (semestral).





**RIO**   
**PREFEITURA**

---

SAÚDE

