

PREFEITURA DO RIO

CONTRA O C  **RONA**

Regras de **OUR**



PROTOCOLO DE PREVENÇÃO À COVID-19
MEDIDAS PARA O RETORNO
DAS ATIVIDADES NAS
ACADEMIAS DE GINÁSTICA

Atualizado em 23/06/2020

RIO 
PREFEITURA

SAÚDE

VIGILÂNCIA SANITÁRIA E CONTROLE DE ZONÓSES

Regras de Ouro

PREFEITURA DO RIO
CONTRA O COVID-19

ACESSE
1746
CENTRAL DE ATENDIMENTO

RIO
PREFEITURA
SAÚDE

PARA ENTENDER AS REGRAS DE OURO*



1

Higienizar as mãos **antes** e **depois** de cada atividade usando água e sabão líquido ou, quando não for possível, álcool 70% em gel.



2

Em áreas de circulação, incluindo banheiros, disponibilizar **álcool 70% em gel**, dispensadores de sabão líquido e de papel-toalha descartável e lixeiras com tampa, sem acionamento manual.



3

Usar **obrigatoriamente máscara** em todas as áreas comuns, e só retirar durante as refeições.



4

Obedecer ao **distanciamento** de dois metros ou quatro metros quadrados por pessoa, evitando o uso do elevador.



5

Manter os **ambientes arejados** com as janelas e portas abertas e a limpeza dos aparelhos de ar-condicionado em dia.



6

Providenciar máscaras, luvas de borracha, toucas e outros **equipamentos de proteção individual (EPIs)** para as equipes de limpeza e demais funcionários, de acordo com a atividade exercida.



7

Reforçar a sensibilização sobre a **etiqueta respiratória**, a ser adotada em caso de tosse ou espirros: proteger a boca e o nariz com lenço de papel descartável ou o braço, evitando tocar o rosto.



8

Encaminhar à **assistência médica** o funcionário ou colaborador que apresente sintomas da Covid-19.



9

Fazer a **limpeza concorrente** a cada três horas e a **limpeza terminal** após o expediente, com atenção à necessidade da **limpeza imediata****.



10

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.

*As Regras de Ouro são pré-requisitos para a retomada das atividades.

Entende-se por **limpeza concorrente o processo realizado para a manutenção da limpeza durante o funcionamento do estabelecimento. A frequência recomendada é, no mínimo, a cada três horas ou sempre que preciso. A **limpeza terminal** é mais completa, uma faxina geral antes ou após o encerramento das atividades. A **limpeza imediata** deve ser feita no momento da ocorrência, quando há, por exemplo, o derramamento acidental de alguma substância no solo. Essa limpeza é fundamental para evitar acidentes e acúmulo de sujidades.

PONTOS ESSENCIAIS PARA A EFICÁCIA DAS REGRAS DE OURO

1. O comprometimento dos empresários, gestores e profissionais das academias em cumprir as medidas estabelecidas neste Protocolo.
2. A colaboração da população em geral.
3. A fiscalização dos órgãos públicos e dos frequentadores.

RECEPÇÃO E PORTARIA

1. A entrada nas academias será autorizada apenas para os clientes com hora marcada. Essa marcação pode ser feita por telefone, aplicativos de mensagens e formulários eletrônicos, entre outros.
2. No caso do uso de leitor digital para a entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de 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.
3. O número de clientes que entram na academia deve ser limitado, respeitando a ocupação simultânea de um cliente a cada 6,25m².
4. 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 exigido (dois metros), 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.
5. As chaves e chaveiros ou cartões magnéticos dos armários devem ser de material de fácil higienização, devolvidos em uma urna ou outro recipiente similar, devidamente higienizados antes da reutilização.
6. As máquinas para pagamento com cartão devem ser protegidas com filme plástico e higienizadas após cada utilização. É recomendado incentivar o pagamento por aproximação do cartão ou QR Code, evitando a manipulação da máquina.
7. O álcool gel 70% deve ser disponibilizado para os clientes já na recepção.

8. O mobiliário do local deve ser reduzido para facilitar a higienização e a organização das filas (quando houver), respeitando o distanciamento físico mínimo de dois metros, de acordo com o Decreto 47.282**.
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 as 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.

ÁREAS DE CIRCULAÇÃO

1. O distanciamento mínimo de dois metros entre os frequentadores da academia deve ser respeitado em todas as dependências.
2. Nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas, deve ser delimitado com fita o espaço para cada cliente se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois metros.
3. Devem ser disponibilizados kits de limpeza, com 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 e o armário (máquinas, halteres, colchonetes, entre outros) antes da utilização.
4. Nesse período de pandemia, fica PROIBIDO o revezamento dos equipamentos entre os clientes.
5. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em um recipiente com tampa e acionamento por pedal.
6. Bebedouros de uso direto não são recomendados.
7. Os dispensadores com álcool gel devem ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores do térreo e de forma optativa dentro dos elevadores.
8. Afixar, em locais visíveis, as Regras de Ouro disponibilizadas nesse material e demais orientações que possam ajudar na prevenção da disseminação da Covid-19.

**Decreto RIO Nº 47.282, de 20 de março de 2020. Determina a adoção de medidas adicionais pelo Município para o enfrentamento da pandemia do novo coronavírus (Covid-19) e dá outras providências.

- 9.** Aumentar a frequência de higienização (de acordo com o item 8 das Regras de Ouro) 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.
- 10.** Durante o horário de funcionamento da academia, os equipamentos e demais produtos (como colchonetes, alteres, anilhas e barras) devem ser higienizados pelos colaboradores 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 diferentes áreas, com escala de limpeza diferente para cada uma delas.
- 11.** 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.
- 12.** Afixar cartazes informativos em diversas áreas da academia, com orientações sobre forma de contágio e de prevenção à Covid-19.
- 13.** 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.
- 14.** 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 afastado.

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

ÁREAS DE ALIMENTAÇÃO: CANTINAS E LANCHONETES

1. As refeições poderão ser servidas da seguinte forma:
 - Porções individualizadas embaladas por filme plástico.
 - Sistema de buffet: o manuseio da refeição deve ser feito por um funcionário utilizando os equipamentos de proteção individual (EPIs) necessários (gorro e máscara).
2. Os talheres, pratos e copos deverão ser higienizados com água quente e detergente, com os talheres sendo embalados individualmente.
3. Mesas e cadeiras devem ser reorganizadas, respeitando o espaçamento mínimo de dois metros de distância entre elas, como determinado no Decreto RIO 47.282**.
4. As mesas e cadeiras devem ser higienizadas após a utilização de cada cliente. Recomenda-se a identificação com o aviso “HIGIENIZADA”.
5. Os colaboradores devem higienizar as mãos constantemente e usar máscaras, inclusive, nas cozinhas durante o preparo das refeições.
6. Quando possível, devem ser disponibilizados lavatórios para que todos os clientes higienizem as mãos na entrada das áreas de alimentação.
7. Devem ser disponibilizados dispensadores com álcool gel 70% para os clientes.
8. Sugere-se 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.
9. Os clientes deverão ser orientados a circularem sempre utilizando máscara e retirá-las somente na mesa para a refeição.
10. 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.
11. Reforçar a limpeza e higienização em todos os pontos de maior contato, como bancadas, mesas, cadeiras, pias, torneiras e piso.
12. Utilizar cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar suas mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

**Decreto RIO Nº 47.282, de 20 de março de 2020. Determina a adoção de medidas adicionais pelo Município para o enfrentamento da pandemia do novo coronavírus (Covid-19) e dá outras providências.

DEMAIS ÁREAS

1. Saunas: fechadas.
2. Piscinas: fechadas.
3. Kids room: fechados.
4. Salões de beleza: fechados.
5. SPA: fechado.
6. Lojas de roupas: fechadas.
7. Lojas de suplementos alimentares: fechadas.

Todas as áreas fechadas devem acompanhar as medidas para o segmento em geral.

1. Aulas de luta e dança, assim como o funcionamento de estabelecimentos para este fim, são permitidas desde que não haja contato entre os alunos e que seja delimitado com fita o espaço para cada cliente se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois metros.
2. Nos boxes de crossfit, deve ser suspenso o uso de equipamentos de difícil higienização, como corda naval e pneus. O magnésio em pó deve ser disponibilizado em embalagens para uso individual. Deve ser delimitado com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de dois metros.
3. Todos esses espaços devem seguir as demais orientações descritas para academias.

MANUTENÇÃO E DOCUMENTAÇÃO

MEDIDAS A SEREM ADOTADAS

- Realizar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.
- Os bebedouros devem ter certificação dos órgãos competentes.
- Em ambientes com ar-condicionado, o ar deve ser renovado de acordo com o exigido na legislação (27m³/hora/pessoa).
- Caso não haja ar-condicionado, janelas e portas devem ser mantidas abertas.

O QUE DEVE SER APRESENTADO

- Plano de Manutenção, Operação e Controle de Ar-Condicionado (PMOC).
- Comprovante de limpeza de ductos de ar-condicionado anual.
- Laudo da qualidade do ar na validade (semestral).
- Certificado de higienização dos reservatórios de água de consumo (semestral).
- Laudo de potabilidade da água (semestral).

TERMO DE CIÊNCIA DA LEGISLAÇÃO

Declaro ser conhecedor da legislação sanitária em vigor e, em especial, dos procedimentos de prevenção à Covid-19. Declaro estar ciente que a prestação de declaração falsa configura crime previsto no Código Penal Brasileiro, passível de sanções penais, sem exclusão das sanções administrativas e civis cabíveis. Declaro estar ciente que a legislação referente ao funcionamento da atividade que se pleiteia a obtenção do **Selo de Conformidade de Prevenção à Covid-19**. Declaro que a atividade a ser exercida observará com rigor toda a legislação sanitária afeta, sobretudo, os regulamentos técnicos específicos editados pelo órgão sanitário municipal do Rio de Janeiro. Declaro estar ciente da obrigação de apresentar, a qualquer tempo, toda a documentação exigida para o funcionamento da atividade e de prestar todas as informações referentes ao funcionamento do estabelecimento para assegurar os controles necessários a serem exercidos pelo órgão sanitário municipal. Declaro que me responsabilizo por providenciar, a qualquer tempo, todas as adequações necessárias ao perfeito atendimento das normas sanitárias. Declaro comprometer-me com a preservação das melhores condições higiênico-sanitárias de instalações, equipamentos, procedimentos e fluxos, notadamente, as boas práticas para o exercício da atividade e a adequada conservação dos produtos utilizados. Declaro comprometer-me com o exercício da atividade em plena observância aos requisitos indispensáveis à proteção e preservação da saúde individual e coletiva. Declaro estar ciente de que qualquer ação ou omissão em desacordo com as normas sanitárias, mesmo as de menor risco, frequência ou impacto, sujeitará o estabelecimento a sanções de natureza administrativa, civil e penal, sem prejuízo de medidas complementares, entre as quais a cassação do licenciamento sanitário do estabelecimento, a cassação do alvará de funcionamento e outras necessárias à cessação e punição da irregularidade.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

Declaro que são VERDADEIRAS e EXATAS todas as informações apresentadas por meio do portal Carioca Digital para fim de requerimento do **Selo de Conformidade de Prevenção à Covid-19**, em todas as suas modalidades, junto a Subsecretaria de Vigilância, Fiscalização Sanitária e Controle de Zoonoses – SUBVISA. Declaro ainda estar ciente de que a prestação de declaração falsa configura crime previsto no Código Penal Brasileiro, passível de sanções penais, sem prejuízo das sanções administrativas e civis cabíveis.

Se puder
#FiqueemCasa
e salve vidas



Acesse:
[rio**contraocorona**.rio](http://riocontraocorona.rio)
e saiba mais.