



CREF18/PA-AP

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA DA 18ª REGIÃO

Nota Técnica 01/2020

# Plano Para Reabertura de Academias e Áreas Afins<sup>1</sup>.

1 - Estabelecimentos que oferecem serviços relacionados à prática regular de exercícios físicos.

# Para preservar a saúde dos clientes e colaboradores,

**sugerimos que todos sigam estes procedimentos de segurança, a partir do momento em que os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, a fim de reduzir o risco de contaminação do COVID-19 dentro de suas unidades.**

Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações dos órgãos públicos, tais como **Organização Mundial da Saúde (OMS)** e o **Ministério da Saúde**. Também foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias já está sendo realizado, como na China e outros locais da Europa.

# LIMPEZA GERAL DAS UNIDADES:



## 1/

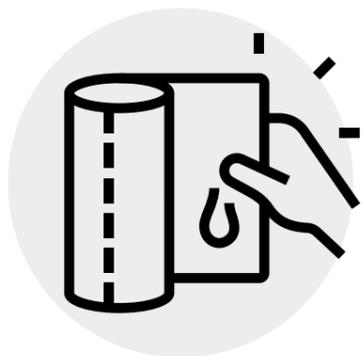
Disponibilizar recipientes com **álcool em gel a 70%** para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas do estabelecimento (recepção, musculação, peso livre, salas de coletivas, piscina, vestiários, kids room, etc).



## 2/

Horário de Funcionamento:  
6h às 12h - 14h às 22h

Durante o horário de funcionamento do estabelecimento, fechar cada área de **1 a 2 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.



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



## **Máscaras**

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

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

# 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 no estabelecimento, 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 NO ESTABELECIMENTO,**

deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar ao estabelecimento comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital.

.....

### 4/

#### **LIMITAR A QUANTIDADE DE CLIENTES QUE ENTRAM NO ESTABELECIMENTO:**

ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4 m<sup>2</sup> (áreas de treino, piscina e vestiário).

## 5/

### **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.

.....

## 6/

### **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.

.....

## 7/

### **LIBERAR A SAÍDA DE ÁGUA**

no bebedouro somente para uso de garrafas próprias

## 8/

**Os clientes** do grupo de risco e/ou com qualquer sintoma de gripe e resfriado não podem frequentar as atividades durante o período da pandemia.

## 9/

**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.



# 10/

**COMUNICAR PARA OS CLIENTES TRAZEREM AS SUAS PRÓPRIAS TOALHAS** para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.

.....

# 11/

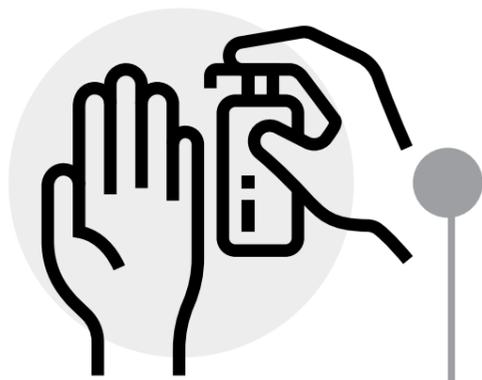
**EXPÔR AOS CLIENTES TODOS OS MANUAIS DE ORIENTAÇÃO** que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19.

.....

# 12/

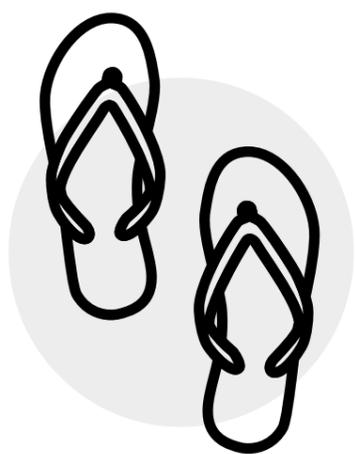
**CAPACITAR TODOS OS COLABORADORES** em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção.

# 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.



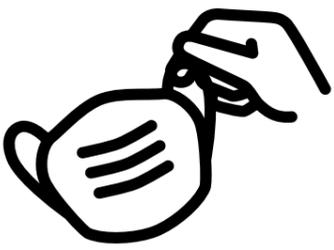
### 4/

Após o término de cada aula, **higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.**

# Comunicação com funcionários, personal trainers e terceirizados:



Eles devem receber as devidas orientações sobre:



Utilização dos EPIs para trabalho.



Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel.



Utilização do termômetro.

## **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**

**Recomendação para que os clientes evitem horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos.**

**6**



**CREF18/PA-AP**

**CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA DA 18ª REGIÃO**

Av. Generalíssimo Deodoro, 877 Salas 11 e 12 – Nazaré – Belém – Pa. CEP: 66040-140 CNPJ: 23.532.458/0001-97

<http://www.cref18.org.br/> e-mail: [cref18@cref18.org.br](mailto:cref18@cref18.org.br) Fone: (91) 32236688/32236836