



PROTOCOLO PARA ACADEMIAS DE GINÁSTICA E ESTABELECIMENTOS SIMILARES

No caso das academias e atividades esportivas como gestão e ensino de esporte, personal trainer, espaços de condicionamento físico trata-se de lógica modular, sendo que são dispostas regras mais rígidas quando o município estiver inserido em onda amarela, conforme diretrizes abaixo. Atividades aquáticas são tratadas em protocolo específico.

Quando em **ONDA AMARELA**:

- Maior limitação por metragem (uma pessoa a cada 10m²).
- Obrigatoriedade de horário agendado.
- Ao longo do dia, o estabelecimento deverá ser fechado para limpeza completa a cada duas horas de funcionamento, conforme regras de higiene existentes neste documento.
- Deverão ser disponibilizados profissionais para higienizarem os equipamentos após cada utilização pelos usuários.
- Checar a temperatura dos frequentadores antes de adentrar academias e espaço de treinamento, não autorizando a entrada de pessoas, tanto atletas quanto colaboradores, com temperatura de 37,5° C ou mais nos locais de treino. A diretriz também abarca os acompanhantes, mesmo com temperatura inferior.
- Observância da distância mínima de dois metros entre os usuários dos equipamentos (sendo três metros no caso de equipamentos de exercícios aeróbicos).
- A distância acima poderá ser reduzida se houver proteção (acrílica) entre os equipamentos ou se houver rodízio entre os equipamentos (não utilização simultânea), com higiene entre as utilizações.
- **Aulas coletivas devem respeitar o distanciamento de três metros entre os usuários. Deve-se demarcar no piso o quadrado no qual o aluno permanecerá durante a atividade. Limitar a duração a 60 minutos, procedendo a higienização completa do espaço/acessórios entre uma aula e outra.**
- Aplicação dos demais protocolos.

Quando em **ONDA VERDE**:

- Limitação usual da metragem (uma pessoa a cada 4m²).
- Obrigatoriedade de horário agendado.
- Os usuários serão os responsáveis pela higienização dos assentos e manoplas antes de cada utilização.
- O estabelecimento observará a higiene do ambiente conforme demais regras.
- Checar a temperatura dos frequentadores antes de adentrar academias e espaço de treinamento, não autorizando a entrada de pessoas, tanto atletas quanto colaboradores, com temperatura de 37,5° C ou mais nos locais de treino. A diretriz também abarca os acompanhantes, mesmo com temperatura inferior.
- Observância da distância mínima de dois metros entre os usuários dos equipamentos (sendo três metros no caso de equipamentos de exercícios aeróbicos).
- A distância acima poderá ser reduzida se houver proteção (acrílica) entre os equipamentos ou se houver rodízio entre os equipamentos (não utilização simultânea), com higiene entre as utilizações.
- **Aulas coletivas devem respeitar o distanciamento de três metros entre os usuários. Deve-se demarcar no piso o quadrado no qual o aluno permanecerá durante a atividade. Limitar a duração a 60 minutos, procedendo a higienização completa do espaço/acessórios entre uma aula e outra.**
- Aplicação dos demais protocolos.

PROTEÇÃO:

- Realizar registro diário do estado de saúde de todos os profissionais em atividade, registrando a anamnese e exame clínico. Caso haja presença de qualquer sinal ou sintoma respiratório, o profissional ou colaborador deve ser isolado dos demais por 10 dias, e sua testagem, com exame de biologia molecular (PCR), deve ser realizada preferencialmente no 3º dia após início dos sintomas, no máximo até o 7º dia. O retorno será após 10 dias, além de mais 72 horas após fim dos sintomas, sem intercorrências.
- Surtos: se em uma mesma equipe ou num mesmo ambiente compartilhado houver 3 ou mais casos confirmados, será caracterizada situação de surto, devendo ser notificados imediatamente, com período máximo de 24 horas, ao CIEVS Minas.
- Fazer escala e agendamento para entrada na academia, por grupos de usuários, respeitando a metragem por pessoa conforme onda do município. Recomendar aos praticantes que cheguem nos horários estipulados e que, ao término do treinamento, não

façam reuniões. Os grupos devem começar e terminar as atividades no mesmo espaço de tempo e saírem de forma ordenada, sem contato e aglomeração.

- Todos os atletas, praticantes e demais presentes aos locais de atividades devem usar máscara, retirando apenas quando estiver efetivamente treinando. Trocar a máscara toda vez que estiver úmida, acondicionando a máscara utilizada em embalagem própria.

- **Não utilizar salas de vapor ou sauna e isolar locais sem circulação de ar.** Para os empreendimentos econômicos específicos de sauna (CNAE específica), o funcionamento está autorizado apenas na onda verde e deve-se seguir os demais protocolos, realizar agendamento e priorizar, quando possível, o uso individual dos espaços.

- Em modalidades que é necessária a utilização de acessórios, eles devem ficar em locais de acesso sem aglomeração, sendo higienizados entre cada uso.

- Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física.

- Sugere-se que pessoas dos grupos de risco não façam parte das atividades. Caso façam, que seja adotado protocolo específico, priorizando e protegendo-as ao máximo do contato e risco.

- **Não utilizar guarda-volumes nem outros locais onde pode ocorrer estímulo à aglomeração de pessoas. Os chuveiros devem ser interditados, e o aluno deve proceder a higienização em casa.**

- Os estabelecimentos devem abster-se de usar cancelas ou catracas que obriguem o uso das mãos para permissão de entrada. Em caso de impossibilidade de desativação das existentes, a entrada do usuário deverá ser liberada por funcionário.

- Todos os fluxos dentro do local de treinamento devem ser unidirecionais, com redução da quantidade de pessoas nos locais fechados.

- **Não permitir o uso de áreas de convivência.**

- Recomenda-se a abertura de locais públicos como parques e praças com mecanismos de controle de acesso.

- Nas modalidades em que existe o uso de animais, as áreas de estabulação devem estar restritas apenas para tratadores, instrutores e veterinários, respeitando o distanciamento. Aumentar espaçamento de pavilhões das cocheiras (aumentando de 4 para 8 metros).

LIMPEZA E HIGIENIZAÇÃO:

- **Higienizar objetos e equipamentos entre as utilizações de pessoas distintas.**

- Preferencialmente utilizar os próprios equipamentos. No caso de equipamentos coletivos, é necessária a desinfecção antes e após a utilização.

- Reforçar a limpeza dos equipamentos e locais de treinamento e circulação de pessoas, principalmente os de uso comum, como colchonetes, barras, colchões, tatames e outros. A cada sessão de treinamento deve ser realizada desinfecção do local com produtos apropriados.

ISOLAMENTO (PARA PRÁTICAS PROFISSIONAIS / ALTO RENDIMENTO INDEPENDENTEMENTE DA ONDA)

- Atletas, comissão técnica e todo o corpo de funcionários (incluindo saúde, alimentação, transporte, etc.) de atividades desportivas devem permanecer em isolamento social por 10 dias antes do início das atividades e serem testados por exame de biologia molecular (PCR) antes de terem contato entre si. Recomenda-se que esse contato, as viagens para treinamento e competição só sejam realizadas após o resultado de exame de Biologia Molecular (PCR) negativo, no sentido de não favorecer a transmissão.
- O período de isolamento para o sintomático deve ser de, no mínimo 14 dias, incluindo pelo menos 3 dias após melhora completa dos sinais e sintomas. No caso de exame de PCR positivo em assintomáticos, deve ser de 10 dias com dois exames negativos realizados com intervalo mínimo de 24 horas.
- Ressalta-se que os contatos próximos de casos sintomáticos ou pessoas com exame positivo, conforme descrito acima, deverão ficar afastados pelo período de 14 dias.
- Os atletas e toda a equipe devem estar confinados dos locais de treinos e atividades, e não podem receber ou realizar visitas até o fim do período de treinamento diário.
- Jornalistas ou outros profissionais de imprensa não serão permitidos nos espaços utilizados pelos atletas.
- O isolamento de que trata esta seção está excepcionado para o exercício de modalidades individuais, exceto lutas, e para atividades individualizadas de preparação física e técnica no âmbito das demais modalidades esportivas, desde que não haja contato dos atletas com outras equipes e técnicos. Exemplo para automobilismo, ciclismo, tiro com arco, tênis, provas do atletismo (exceto revezamento) e treinamento físico individualizado para modalidades coletivas.