



PROTOCOLO SANITÁRIO PARA CLUBES (DE LAZER, SOCIAIS, ESPORTIVOS) E ARENAS PARA LOCAÇÃO

- Orientações gerais

- É obrigatório o uso de máscaras por todos os colaboradores e sócios, especialmente nas reuniões e nos ambientes compartilhados.
- Obrigatório aferir a temperatura dos usuários antes que adentrem ao estabelecimento. Não autorizar a entrada de pessoas (atletas, colaboradores, sócios e clientes) com temperatura superior a 37,5°C. A diretriz também abarca os acompanhantes, mesmo com temperatura inferior.
- É desaconselhável que idosos, portadores de doenças crônicas (como diabetes, cardiopatias, hipertensão e asma), grávidas e puérperas frequentem o local.
- Aconselhável restringir a entrada no clube somente a associados, não recebendo visitantes enquanto durar a situação de pandemia de Covid-19.
- O estabelecimento deve 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. Caso o clube tenha várias catracas de acesso perfiladas em linha, deve-se intercalar o uso delas de modo que apenas 50% desses equipamentos sejam utilizados.
- Não realizar atividades especiais em comemoração a datas como Dia dos Pais, Dias das Mães, Dias das Crianças, Natal, de modo a evitar superlotação do clube.
- Se necessário, para evitar a superlotação das dependências do clube em horários determinados, estabelecer rodízio de dias e/ou horários para a frequência de tais espaços por parte dos sócios.
- Não utilizar salas de vapor ou sauna e isolar locais sem circulação de ar.

- Proteção

- É necessário separar o lixo com potencial de contaminação para descarte (toucas, luvas, máscaras etc).
- É recomendado o uso de protetor facial em acetato por controladores de acesso e atendentes das portarias.
- Manter todos os ambientes, frequentáveis por sócios e/ou colaboradores, ventilados.
- Incentivar, ostensivamente, a lavagem das mãos por parte dos associados e colaboradores. Para tanto, utilizar cartazes (afixados em diferentes áreas do clube), áudios, e-mails ou quaisquer outros meios digitais.
- Desativar guarda-volumes e outros locais onde pode ocorrer estímulo à aglomeração de pessoas.
- Desativar chuveiros no interior de banheiros/vestiários cabendo ao usuário fazer a higienização em casa.

- Duchas em áreas externas podem funcionar, cabendo ao usuário estar calçado com chinelo próprio e aplicar álcool gel nas mãos ao finalizar a higienização. O clube deve afixar dispensador de álcool gel 70% nas proximidades das duchas.
- Lacrar bebedouros de água potável por ingestão direta, sendo liberados apenas os dispositivos de acionamento de água para a utilização de copos descartáveis e garrafas próprias.
- Fixar dispensadores de álcool em gel em local próximo aos bebedouros.
- Caso seja verificado um surto de Covid-19, deverão ser utilizados todos os meios para o mapeamento da dispersão viral, para a desinfecção dos ambientes, suspendendo temporariamente, se necessário, as atividades.

Distanciamento social

- Organizar o *layout* dos espaços e equipamentos para facilitar o distanciamento entre pessoas.
- Quando necessário, delimitar, com marcações no piso, o espaço que cada associado deverá utilizar, evitando aglomerações.
- Está autorizado o uso de áreas de convivência ao ar livre, desde que mantido o distanciamento mínimo de 2m (dois metros) entre pessoas e equipamentos. A disposição de espreguiçadeiras, mesas, cadeiras, por exemplo, entram nessa regra.
- Limitar a quantidade de pessoas em espaços fechados, utilizando como referência a medida 4m² (quatro metros quadrados) por pessoa (capacidade máxima de pessoas no local com segurança).

Higiene

- Distribuir estrategicamente recipientes de álcool gel para uso de colaboradores e sócios: em mesas, portarias, áreas de acesso (entradas e saídas), espaços de grande circulação, locais de atividades esportivas e culturais, bares e restaurantes e áreas de convivência.
- Será fundamental realizar treinamento específico com a equipe para adoção de procedimentos técnicos de desinfecção, assim como a utilização de EPIs necessários para proteção dos colaboradores.
- Todas as lixeiras, em especial as dos banheiros, devem ser recolhidas com mais frequência.
- Objetos tocados com frequência precisam de atenção especial quanto à higienização (pias e torneiras, maçanetas, bancadas, mesas e cadeiras, elevadores, corrimão).
- Proteger maquininhas de cartão com filme plástico, que deverá ser trocado frequentemente.

Atividades específicas

- Orientações gerais

- Utilizar material exclusivo do clube, e os profissionais devem garantir a boa higienização dos itens antes, durante e após as atividades.
- Em modalidades nas quais é necessária a utilização de acessórios, eles devem ficar em locais de acesso sem aglomeração, sendo higienizados entre cada utilização.

- Fornecer kits com dispensadores de álcool em gel para mãos, toalhas de papel e borrifadores com álcool 70% para uso dos associados nos equipamentos e acessórios de treino.
- Deve-se evitar a utilização e o manuseio de celulares durante a prática de atividade física.
- Orientar os alunos a levarem recipientes individuais para hidratação.

! Quando em **ONDA AMARELA**

- Maior limitação por metragem (uma pessoa a cada 10m²).
- Campeonatos e competições ficam proibidos.
- Obrigatoriedade de horário agendado para uso de piscinas (raias livres) e academia.
- Em treinamentos e escolinhas ficam liberados apenas treinos técnicos. Não deve haver “campo reduzido”, coletivos e rachões.

! Para não gerar aglomerações, caso o responsável precise esperar as crianças no clube, deverá fazê-lo em local aberto com distanciamento social de dois metros de uma pessoa para outra e com o uso de máscaras.

- Fracionar a quadra em quadrantes variados - com espaço mínimo de 9m² (nove metros quadrados) - que delimitarão as zonas de treinamento individuais dos atletas.
- Evitar partilhamento de suprimento coletivo, higienizando-os antes e depois das atividades.
- Deverão ser disponibilizados profissionais para higienizarem os equipamentos/acessórios após cada utilização pelos usuários.
- Observância da distância mínima de 2m (dois metros) entre os usuários, seja em aulas no solo ou em equipamentos (sendo três metros no caso de aulas/equipamentos de exercício aeróbico).
- 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.

! Quando em **ONDA VERDE**

- Limitação usual da metragem (uma pessoa a cada 4m²).
- Obrigatoriedade de horário agendado para uso de piscinas (raias livres) e academia.
- Ficam liberados coletivos e rachões em treinamentos e escolinhas, mas deve-se reduzir a duração do jogo e o número de integrantes de cada time. Não permitir aglomeração entre atletas que porventura fiquem na espera para jogar.

! Para não gerar aglomerações, caso o responsável precise esperar as crianças no clube, deverá fazê-lo em local aberto com distanciamento social de dois metros de uma pessoa para outra e com o uso de máscaras.

- Campeonatos e competições podem ocorrer, mas sem a presença de público.
- Os usuários serão os responsáveis pela higienização de assentos, manoplas, colchonetes, manilhas, steps, bolas e outros itens antes e depois de cada utilização.

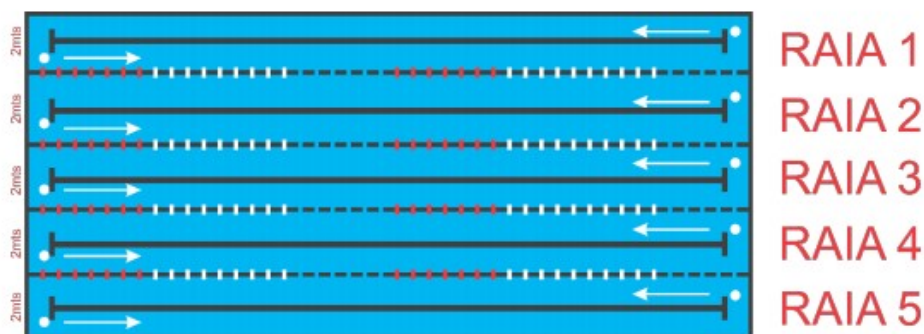
- O estabelecimento observará a higiene do ambiente conforme demais regras.
- Observância da distância mínima de 2m (dois metros) entre os usuários, seja em aulas no solo ou em equipamentos (sendo três metros no caso de aulas/equipamentos de exercícios aeróbicos).
- A distância acima poderá ser reduzida se houver proteção (acrílica) entre os equipamentos ou se houver rodízio entre os equipamentos (não utilização simultânea), com higiene entre as utilizações.

- Aulas coletivas

- Estimular a realização de aulas coletivas em espaços ao ar livre, mantendo as medidas de prevenção, como distanciamento mínimo de 2m (dois metros) entre os alunos.
- Reduzir o tamanho das turmas nas aulas coletivas realizadas em salas fechadas (alongamento, ginástica aeróbica, yoga, pilates, zumba etc.) de modo que os alunos fiquem, no mínimo, 3m (três metros) distantes uns dos outros. Deve-se demarcar no piso o quadrado no qual o aluno permanecerá durante a atividade.
- Limitar a 60 minutos a duração de aulas coletivas realizadas em espaços fechados, procedendo a higienização/desinfecção completa do espaço/materiais específicos entre uma aula e outra.
- As mãos dos participantes devem ser higienizadas antes, durante e depois dos treinos.
- Evitar aglomerações e tumulto na entrada e saída das aulas.
- Horários para agendamento poderão ser utilizados para controle dos participantes.

- Atividades aquáticas

- Deve-se observar os níveis de cloro (entre 01 e 03ppm), PH (entre 7,2 e 7,6) e filtração (mínimo 8 horas por dia).
- Cada raia deve ter medida mínima de dois metros, podendo ser utilizada até por dois alunos, desde que a prática ocorra em sentidos opostos, evitando-se o nado paralelo (veja demonstração). Caso a raia não atinja a distância mínima de dois metros, o espaço deverá ser utilizado por apenas um aluno.



- A utilização das raias livres deve ocorrer por agendamento prévio.
- O número de raias livres disponíveis variará de acordo com a grade de aulas.
- O tempo de permanência total sugerido em caso de agendamento será de 60 minutos, incluindo entrada, utilização e saída.

- Ao final de cada aula, corrimãos e escadas situadas no interior das piscinas devem ser higienizados com álcool 70%.
- Pranchas, flutuadores, halteres e espaguete poderão ser utilizados desde que seja feita a higienização desses itens com álcool 70% ao final de cada aula.
- O uso do vestiário será apenas para secagem e troca de roupa, com controle de fluxo. Os chuveiros devem ser inutilizados.

- Artes marciais

- É obrigatório disponibilizar tapete sanitizante ou pano umedecido com produto específico (água sanitária/cloro) no chão para limpeza do solado dos calçados na entrada e saída da sala de artes marciais.
- As mãos dos participantes devem ser higienizadas antes, durante e depois dos treinos.
- Evitar o contato físico com os atletas/alunos durante a aula, inclusive para correção nos exercícios. Priorizar condução verbal ou demonstração visual. Caso o contato seja necessário, deve-se higienizar as mãos imediatamente.
- Demarcar sobre o tatame a área de ação individual de cada aluno, sendo esta de 3m² (três metros quadrados).

! Sugestão: cobrir tatames para efetuar as demarcações e não estragar as placas com a desinfecção que será intensificada ao longo do dia.

- Aulas e partidas em quadras/campos (futebol, peteca, basquete, vôlei, handebol, futsal, tênis)

- O tempo de permanência/duração total será de 60 minutos, incluindo entrada, utilização e saída.
- A higienização das quadras será constante, principalmente em portões e materiais esportivos fixos.
- Evitar tocar portões, alambrados, redes etc.
- Os atletas devem manter seus equipamentos limpos com álcool spray, disponibilizado nas quadras.
- No intervalo, os jogadores higienizarão suas mãos e o material (bola, peteca).
- As mãos dos participantes devem ser higienizadas antes, durante e depois dos treinos/partidas.
- Respeitar o horário de encerramento das partidas para que seja contemplado o maior número de associados nas quadras.

- Aulas coletivas em equipamentos (pilates, spinning e outras)

- Aulas terão duração máxima de 60 minutos.
- Bicicletas, colchonetes, bola, halteres e outros materiais usados pelos alunos devem ser higienizadas antes e após cada sessão.
- As mãos dos participantes devem ser higienizadas antes, durante e depois dos treinos.
- Todas as orientações de exercícios durante as sessões serão realizadas com condução verbal ou demonstração visual sem nenhum tipo de contato físico com os alunos. Caso ocorra, proceder a higienização das mãos com álcool gel.
- Evitar aglomerações e tumulto na entrada e saída das aulas.

- Salão de jogos (bilhar/sinuca, dama, xadrez e outros)

- Esterilizar os kits disponíveis no espaço de jogos antes e depois das partidas.
- No intervalo de pausa, o atleta se responsabilizará por higienizar o seu kit.
- Fica proibida a circulação de pessoas que não estejam ativas no jogo nas áreas específicas e delimitadas para as partidas.
- Pela característica coletiva das modalidades, sugere-se evitar contato físico desnecessário entre os participantes.
- As mãos dos participantes devem ser higienizadas antes, durante e depois das partidas.
- Aguardar o horário para jogo em ambiente externo e sem aglomerações, com uso de máscara.

São considerados grupos de risco: idade igual ou superior a 60 anos; portadores de cardiopatias graves ou descompensados (insuficiência cardíaca, cardiopatia isquêmica); pneumopatias graves ou descompensados (asma moderada/grave, DPOC); doenças renais crônicas em estágio avançado (graus 3, 4 e 5); diabetes mellitus, conforme juízo clínico; hipertensão; doenças cromossômicas com estado de fragilidade imunológica; gestantes e puérperas; pessoas com deficiências cognitiva e física; pessoas em estado de imunocomprometimento, devido ao uso de medicamentos ou a doenças, incluindo os portadores de HIV/Aids e neoplasias; portadores de doenças neurológicas; obesos com Índice de Massa Corpórea (IMC) acima de 40 anos.