

Procedimentos de **Reabertura** de **Academias**

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias,

recomendamos que, após os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura, todas as academias sigam estes procedimentos de segurança durante as 4 (quatro) primeiras semanas. O objetivo é reduzir o risco de contaminação do COVID-19 dentro das unidades.

Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações da **OMS** e do **Ministério da Saúde** para a prevenção do coronavírus na sociedade como um todo.

Também foi tomada como base a experiência de China, Hong Kong, Singapura e União Europeia, que são regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de retomada das mais de cinco mil academias já está sendo realizado com segurança.

As informações podem sofrer alterações dependendo da situação epidemiológica do COVID-19. **Por ora, todas elas foram revisadas pelas pesquisadoras doutoras do departamento de Enfermagem em Saúde Coletiva da Universidade de São Paulo (USP) Anna Luiza de Fátima Pinho Lins Gryschek e Érica Gomes Pereira PhD, MSc, RN.**

LIMPEZA GERAL DAS UNIDADES:



1/

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



A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus.

Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.



2/

Durante o horário de funcionamento da academia, fechar cada área de **2 a 3 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, para que os clientes higienizem os equipamentos (colchonetes, halteres e máquinas) com produto específico para esse fim.

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



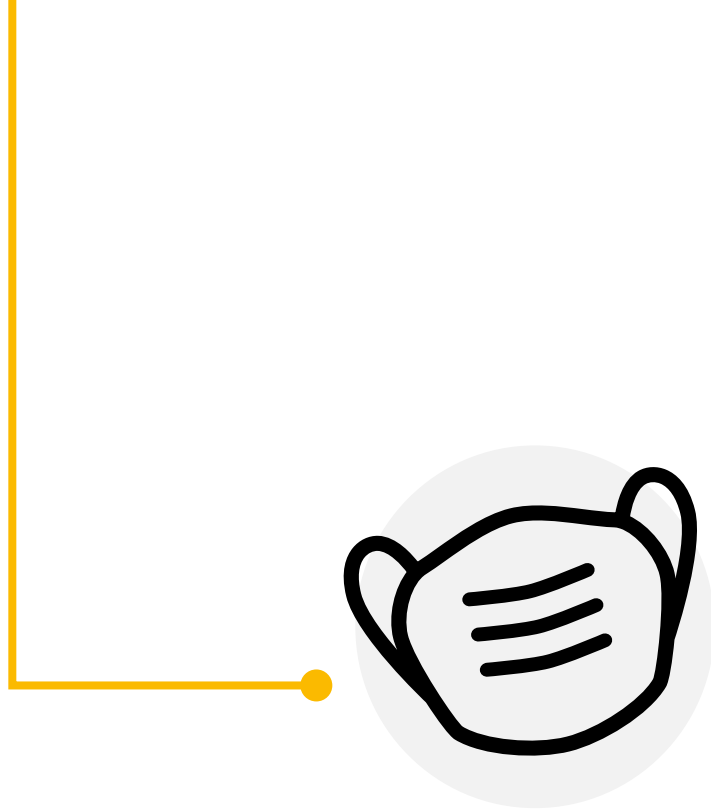
Máscaras

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



Também vale incentivar os clientes a treinar usando máscaras.

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



ORIENTAÇÃO PARA MANUSEIO CORRETO DA MÁSCARA:

- Higienizar as mãos antes de colocar a máscara e depois de retirá-la.
 - Cobrir boca e nariz.
 - Não remover para falar.
- Garantir que há conforto para respirar.
 - Evitar o uso de maquiagem.
- Trocar a máscara, caso ela fique úmida.
 - Caso ela seja de tecido, lavar separadamente das outras roupas e passar com ferro quente.

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 na academia, 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 NA ACADEMIA, deve-se disponibilizar um recipiente de **álcool em gel a 70%** ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar à academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que **não precise tocar no leitor digital**.

.....

4/

OFERECER DISPOSITIVO PARA LIMPEZA PARA SAPATOS na entrada da academia.



5/

LIMITAR A QUANTIDADE DE CLIENTES QUE ENTRAM NA ACADEMIA: ocupação simultânea de **1 cliente a cada 6,25 m²** (áreas de treino, piscina e vestiário).

.....

6/

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.



7/

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.**

.....

8/

LIBERAR A SAÍDA DE ÁGUA no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.

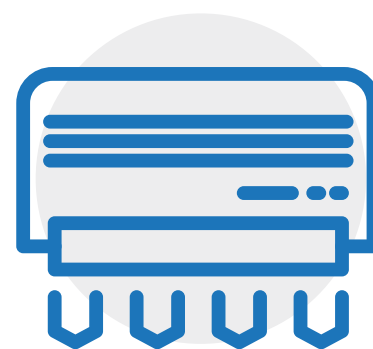


9/

REALIZAR O CONGELAMENTO DOS PLANOS de clientes acima de **60 anos** de idade, quando solicitado.

.....

10/



RENOVAR TODO O AR DO AMBIENTE, DE ACORDO COM A EXIGÊNCIA DA LEGISLAÇÃO

atendendo às normas da ABNT

(Associação Brasileira de Normas Técnicas) relativas à capacidade, operação e manutenção do equipamento de ar-condicionado. Ou, caso não haja o aparelho, implantar o sistema de ventilação cruzada (abertura de portas e janelas).



11/

COMUNICAR PARA OS CLIENTES TRAZEREM AS SUAS PRÓPRIAS TOALHAS para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em **um recipiente com tampa e acionamento por pedal.**

.....

12/

EXPÔR AOS CLIENTES TODOS OS MANUAIS DE ORIENTAÇÃO que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19. Assim como **reforçar os protocolos de limpeza** para conter o vírus de acordo com a operação de cada academia.



13/

CAPACITAR TODOS OS COLABORADORES em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção. Assim como pedir para que eles evitem cumprimentos com beijos, apertos de mãos e abraços. E que não façam reuniões com **mais de 10 pessoas.**

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.

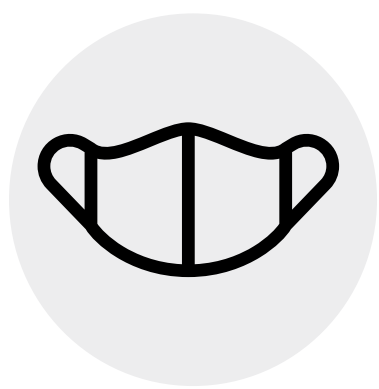
A Anvisa autoriza a substituição do álcool 70% por hipoclorito de sódio a 0,5%, alvejantes contendo hipoclorito (de sódio, de cálcio) a 2-3,9%, iodopovidona 1%, peróxido de hidrogênio 0,5%, ácido peracético 0,5%, quaternários de amônio como cloreto de benzalcônio 0,05%, compostos fenólicos e desinfetantes de uso geral com ação contra vírus.

Também é possível diluir 1 copo (250 ml) de água sanitária em 1 litro de água ou 1 copo (200 ml) de alvejante em 1 litro de água.



2/

Liberar a saída de água no bebedouro somente para o uso de **garrafas próprias**.



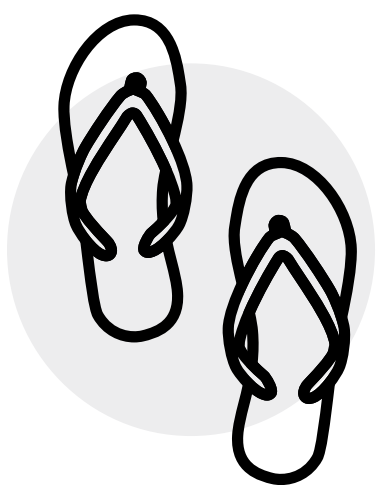
3/

Uso obrigatório de máscara por clientes, colaboradores e terceirizados que estejam **fora da água.**



4/

Uso obrigatório de máscara do tipo **face shield por professores** dentro da área da piscina. Elas devem ser higienizadas com água e detergente ou com álcool a 70% a cada duas horas, no mínimo.



5/

Exigir o uso de **chinelos** por clientes e colaboradores e ter **dispositivo para limpeza** deles antes da entrada da área da piscina.



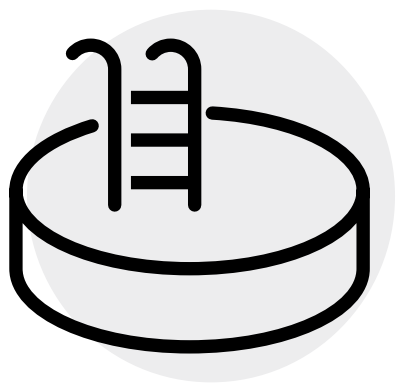
6/

Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa **pendurar sua toalha** de forma individual.



7/

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



8/

Garantir a qualidade da água nas piscinas seguindo os critérios estabelecidos de cloração, filtração e controle do ph.

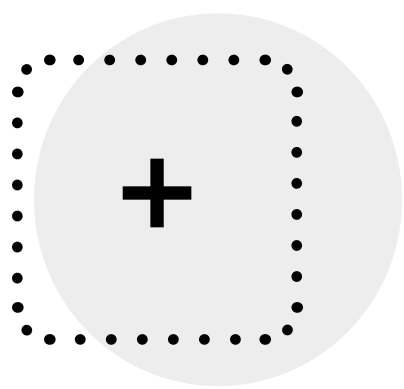
Obs.: Segundo o CDC (Centro de Controle e prevenção de Doenças Norte-Americano), não existem comprovações de que o vírus possa ser transmitido em águas tratadas.

PROCEDIMENTOS QUÍMICOS:

- Níveis adequados de desinfetante (1,0 ppm -3,0 ppm) e pH (7,6 a 8,0) na água da piscina.
 - Medição do cloro e do ph 3 vezes ao dia.
- Recomenda-se o registro atualizados dos resultados de qualidade de água, incluindo a temperatura.

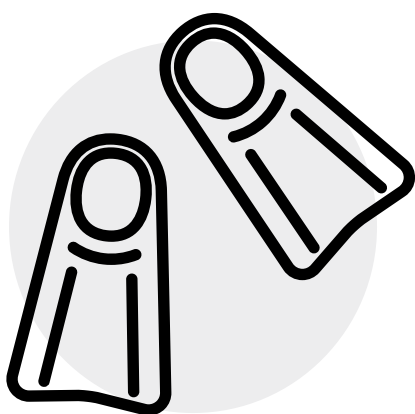
PROCEDIMENTOS FÍSICOS:

- Lavagem semanal dos filtros.
- Circulação contínua com testagem do funcionamento das bombas a cada 3 dias.
- Aspiração do fundo da piscina a cada 2 dias, pelo menos.



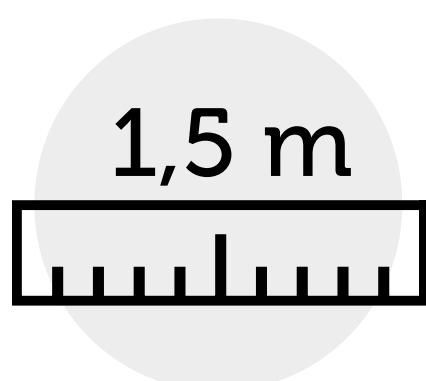
9/

Para evitar aglomeração, oriente que os alunos **aguardem o horário da aula em áreas que tenham marcação de distanciamento de 1,5 m** no piso.



10/

Evite usar materiais como nadadeiras, pranchas e palmares.



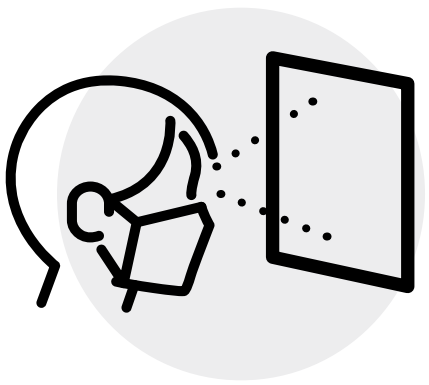
11/

O vestiário deve ter **delimitação em bancos, pias e pisos** para que os clientes se mantenham em uma distância de **1,5 m entre eles**.



12/

Saunas, banhos turcos, solários, hidromassagem/jacuzzi e similares devem permanecer **fechados**.



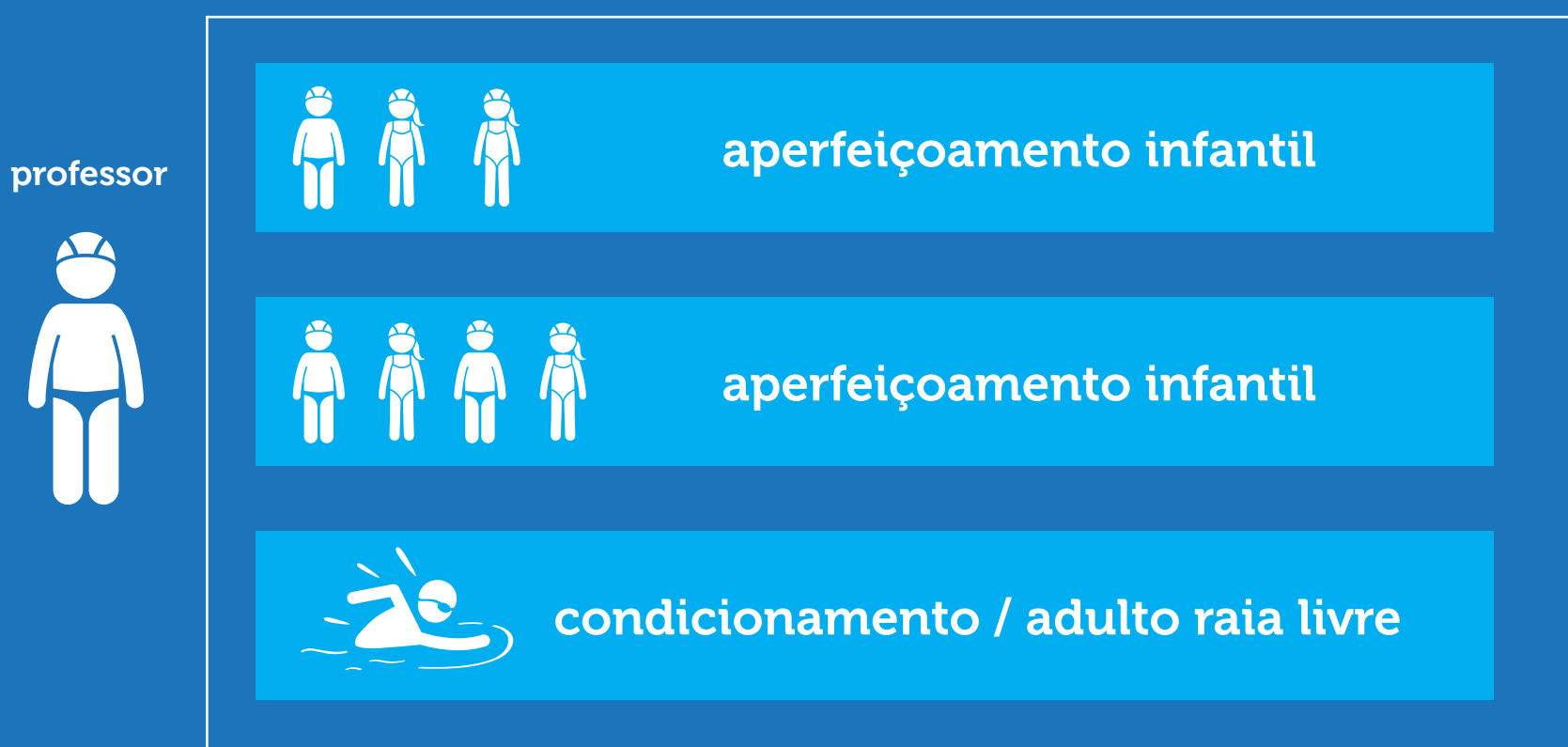
13/

Manter os comunicados de orientação em pontos estratégicos dentro da área das piscinas para colaboradores e clientes.

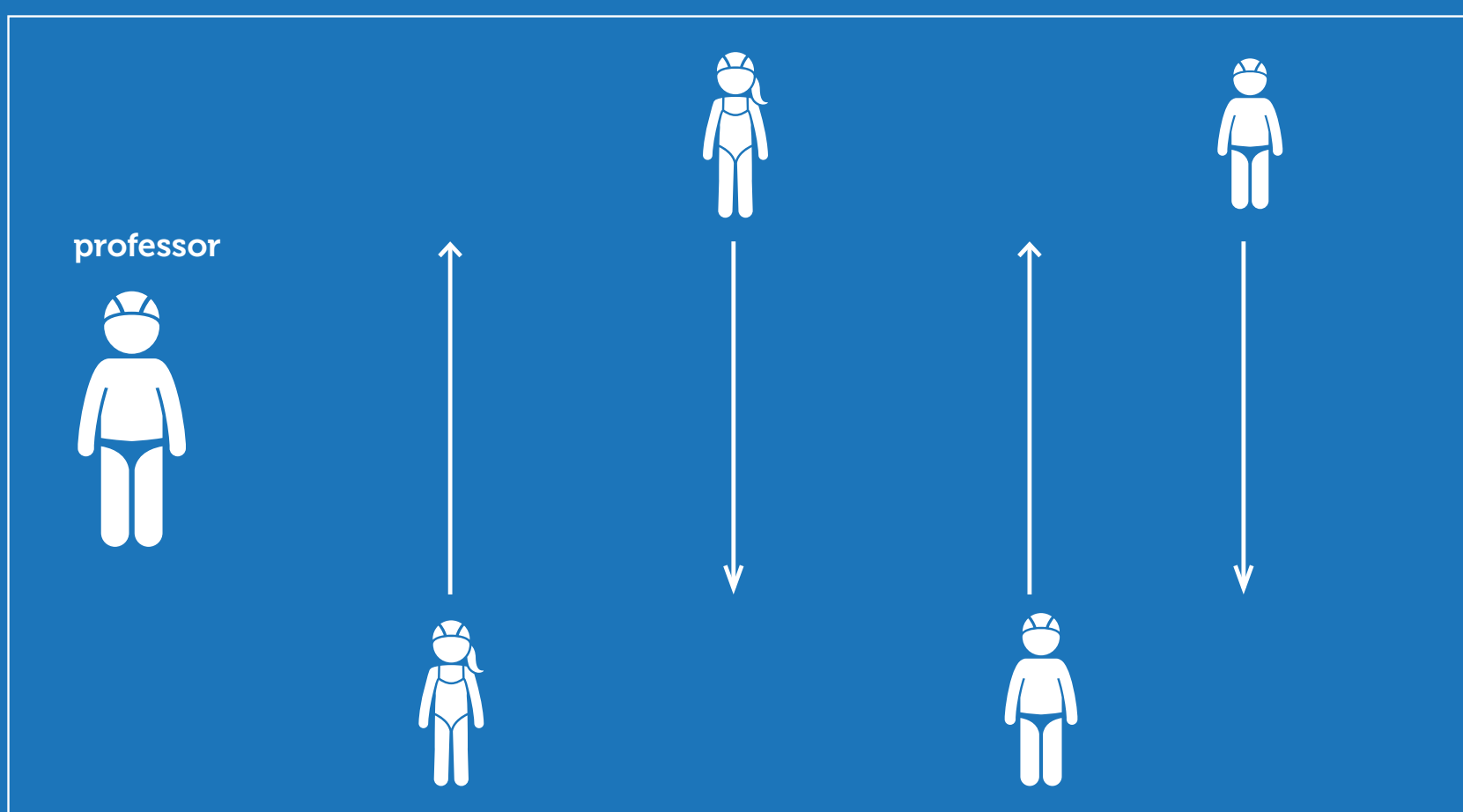
FUNCIONAMENTO DAS AULAS

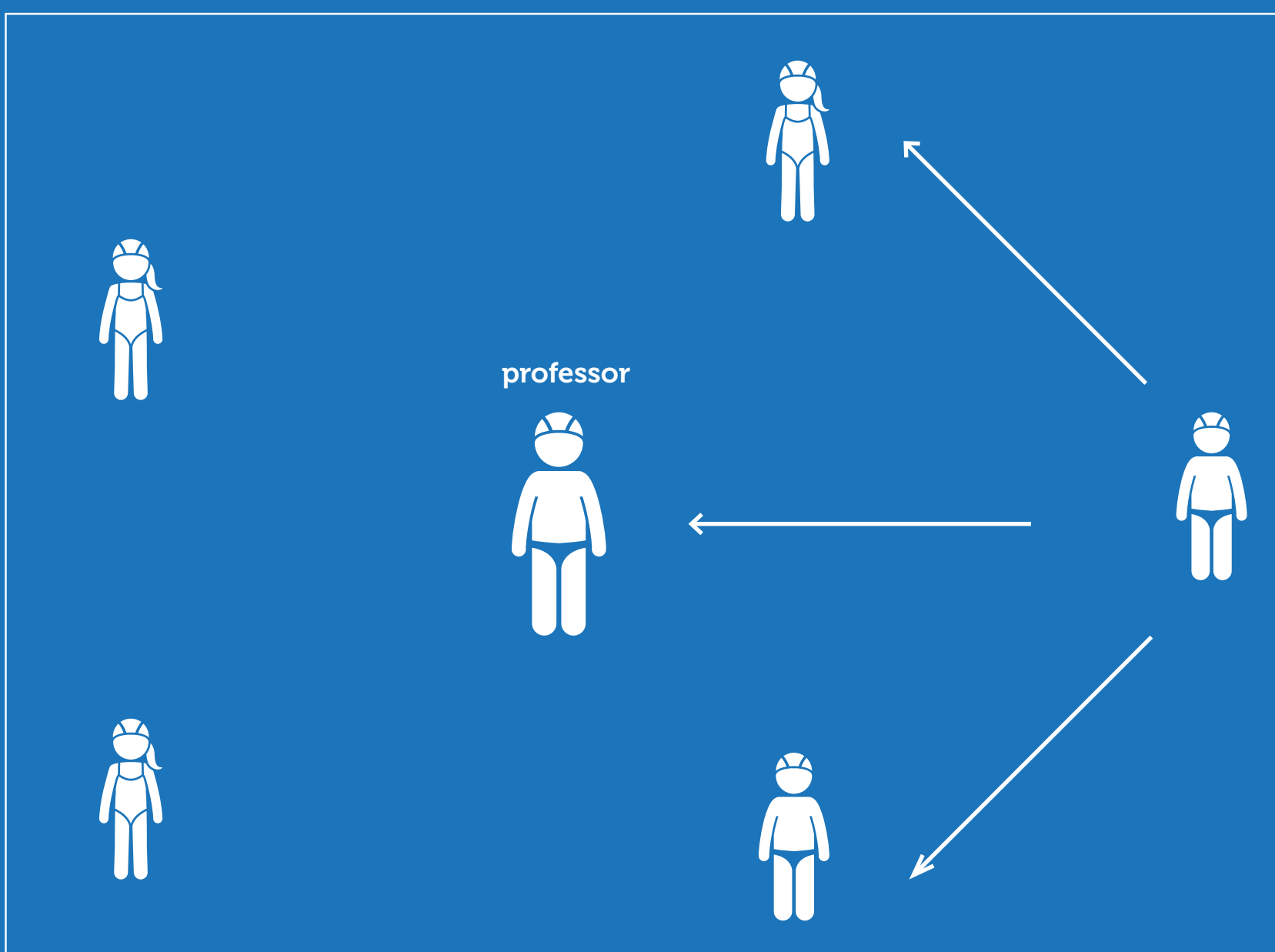


A piscina deve ser dividida em salas de aula com separação por raias, de acordo com o nível de aprendizagem da turma.



O professor pode usar todas as extremidades (bordas e raias) da "sala de aula" para que os alunos fiquem sempre a uma distância 1,5 m entre eles.





Para reduzir o número de alunos na piscina, recomenda-se:

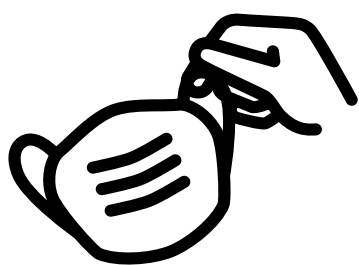
DIMINUIR A DURAÇÃO DAS AULAS. Exemplo: de 45 minutos para 30 minutos.

REMANEJAR OS ALUNOS para horários mais ociosos, como a sexta-feira e períodos com menos procura.

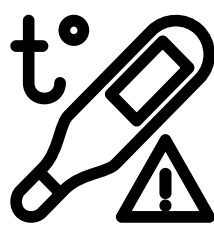
Comunicação com funcionários, personal trainers e terceirizados:



Eles devem receber informação sobre todos os protocolos e os procedimentos de funcionamento, principalmente sobre:



Utilização dos EPIs para trabalho.

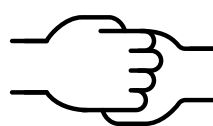
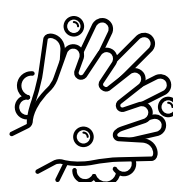


Utilização do termômetro.





Limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool a 70%: ao entrar e sair da academia, ao tossir ou espirrar e ao usar o banheiro. Também é preciso expôr este passo a passo ao lado.



Friccionar as mãos por 40 segundos se lavá-las com água e sabão ou por 30 segundos se higienizá-las com álcool.

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



O tempo máximo de permanência dos alunos na academia durante os horários de pico. Assim como recomendar que eles evitem os horários de picos e se programem para treinar em horários alternativos

6

Etiqueta respiratória: afastar a cabeça e cobrir o nariz e a boca ao tossir ou espirrar. Para isso, pode-se usar lenço descartável ou, caso não tenha o material, cobrir a boca com a dobra do cotovelo. E sempre é preciso lavar as mãos depois.

7

PRINCIPAIS FONTES CONSULTADAS:

1. World Health Organization. Recommendations to Member States to improve hand hygiene practices to help prevent the transmission of the COVID-19 virus.

[Internet]. 2020. Available since April 01 from:

<https://www.who.int/publications-detail/recommendations-to-member-states-to-improve-hand-hygiene-practices-to-help-prevent-the-transmission-of-the-covid-19-virus>

2. World Health Organization. Advice on the use of masks in the context of COVID- 19. [Internet]. 2020. Available since April 06 from:

[https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

3. World Health Organization. Save Lives: clean your hands in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available from:

https://www.who.int/docs/defaultsource/coronaviruse/who-hh-community-campaignfinalv3.pdf?sfvrsn=5f3731ef_2

4. Centers of Disease Control and Prevention. Cleaning and disinfection for community facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 01 from:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/organizations/cleaningdisinfection.html>

5. Centers of Disease Control and Prevention. Guidance for administrators in Parks and recreational facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 10 from:

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/parks-rec/parkadministrators.html>



- 6.** Centers of Disease Control and Prevention. Visiting parks and recreational facilities. [Internet]. USA: 2020. Available since April 10 from:
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/visitors.html>
- 7.** World Health Organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. [Internet]. 2020. Available since March 19 from:
<https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-wastemanagement-for-covid-19>
- 8.** World Health Organization. Q&A on coronaviruses COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 08 from:
<https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-acoronaviruses>
- 9.** World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. [Internet]. 2020. Available since April 16 from:
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331773/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-eng.pdf
- 10.** Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Orientações gerais: máscaras faciais de uso não profissional. Brasil: 2020. Available since April 03 from:
http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788_NT+M%C3%A1scaras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7
- 11.** Evidências sobre contaminação dentro da água da piscina (Noti JD, Blachere FM, McMillen CM, Lindsley WG, Kashon ML, Slaughter DR, et al. (2013) High Humidity Leads to Loss of Infectious Influenza Virus from Simulated Coughs. PLoS ONE 8(2): e57485.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0057485>)

