

CORONAVIRUS

COVID-19

NOTA ORIENTATIVA

PERSONAL TRAINER, ACADEMIAS DE MUSCULAÇÃO, ESTÚDIO DE PILATES, CROSS FIT, BOX FUNCIONAL, ARTES MARCIAIS/LUTAS, ESCOLAS DE DANÇA E DEMAIS ATIVIDADES DE ENSINO DE DANÇA

Secretaria
da Saúde



TOLEDO
PREFEITURA

“O custo do cuidado é sempre menor que o custo do reparo”

ORIENTAÇÕES GERAIS

“É OBRIGATÓRIO O USO DE MÁSCARAS EM QUAISQUER AMBIENTES, TANTO PARA CLIENTES QUANTO PARA FUNCIONÁRIOS, EM TEMPO INTEGRAL. O uso de máscaras deve ser sempre combinado com as outras medidas de proteção e sua utilização deve observar as boas práticas conforme, segundo LEI ESTADUAL n° 20.189/2020, de 28 de abril de 2020.” [\(Lei Estadual n° 20.189/2020\)](#)

- O funcionário/professor que apresentar febre e/ou sintomas respiratórios, tosse, congestão nasal, dificuldade para respirar, falta de ar, dor de garganta, dores no corpo, dor de cabeça, deve consultar o serviço **CENTRAL DE TELEORIENTAÇÕES sobre o Coronavírus, pelo telefone 3055- 8872**” e ainda ser orientado pelo responsável do estabelecimento quanto ao período de afastamento do trabalho; [\(Nota Orientativa n° 40/20\)](#)
- Disponibilizar álcool 70% para higienização das mãos na entrada do estabelecimento, sanitários e áreas de treino para clientes e funcionários. Incentivar para que cada aluno leve o seu álcool gel 70% , para evitar o compartilhamento;
- É de responsabilidade do estabelecimento a observância das distâncias, assim como o controle do ingresso e da quantidade de pessoas no interior do estabelecimento;
- Controlar o número de alunos por hora, equivalente a uma pessoa a cada 10m² (dez metros quadrados) de área livre ou de circulação ou 30% (trinta por cento) de sua capacidade, prevalecendo a menor lotação, sendo que o professor deverá agendar o horário de atendimento, possibilitando o controle do número máximo de alunos para o estabelecimento; [\(Decreto n° 843/2020\)](#)

- *Indicar como e quem ficará responsável por executar as medidas protetivas e preventivas (com registro mínimo de prenome e horário);*
- *Colocar de tapete na entrada do estabelecimento, embebido com hipoclorito de sódio ou água sanitária, para a limpeza dos calçados, renovando o produto, sempre que necessário;*
- *Afixar informativo na entrada do estabelecimento, identificando a capacidade máxima de pessoas para o ambiente, e nos espaços do estabelecimento, sobre a prevenção da Covid-19, divulgando todas as normativas de prevenção e segurança aos clientes, usuários e colaboradores;*
- *Disponibilizar lista de presença com nome, horário de entrada e de saída dos usuários;*
- *Fornecer toalhas descartáveis para cada aluno utilizar no decorrer do treino, se necessário;*
- *A hora/aula de atividade não poderá ter duração superior a 45 minutos;*
- *Suspender as atividades para idosos, crianças (menores de 12 anos) e pessoas que integrem grupos de risco para a Covid-19, exceto para aqueles que apresentem laudo ou prescrição médica, sendo que, neste caso, somente poderá ser realizado o atendimento de um aluno por vez;*
- *Remover catracas e controles biométricos de frequência ou comparecimento;*
- *Disponibilizar sabonete líquido e papel toalha nos sanitários e reduzir a utilização de chuveiros, exceto de maneira*

pontual e prática;

- *São vedadas quaisquer atividades de contato físico e exercícios que exijam a colocação das mãos diretamente no solo, sendo que as relacionadas a lutas deverão utilizar as técnicas de Kata (sem contato físico), de movimento e condicionamento físico em geral e sem a utilização de calçados no tatame. Poderá ser utilizado saco de pancada e treino funcional, de acordo com a necessidade de cada aluno, mediante a devida higienização;*
- *Todas as atividades, sejam exercícios físicos ou de artes marciais, deverão ser desenvolvidas apenas para manutenção dos alunos, com treinos de intensidade de leve a moderada, sendo vedados treinos de grande intensidade;*
- *Evitar o ingresso de mochilas ou sacolas no interior dos estabelecimentos;*
- *Manter distância de 2m (dois metros) entre alunos e professores, assim como entre os aparelhos;*
- *Realizar e orientar a higienização das mãos com frequência, sendo obrigatória no início e no término do treino;*
- *Interditar bebedouros para consumo direto no local, sendo permitidos apenas para o abastecimento de garrafas de água, e realização frequente da limpeza e desinfecção das torneiras; [\(Decreto nº 843/2020\)](#)*
- *Cada aluno deverá levar sua garrafa d'água, não sendo permitida a utilização de copos descartáveis;*

- *Não disponibilizar garrafas de chá, café ou assemelhados para uso compartilhado;*
- *Manter os ambientes de forma natural, abertos e bem ventilados, sendo permitida a utilização de climatizadores e condicionadores de ar desde que com janelas e portas abertas;*
- *Recomendar para que os usuários evitem levar as mãos ao rosto durante os treinos;*
- *Os exames de avaliação física funcional ficam suspensos na vigência das normas estabelecidas neste documento;*
- *Não será permitida a permanência de acompanhante dos alunos durante as atividades;*
- *É permitida a realização de atividades físicas individuais ao ar livre, como caminhadas, corridas e ciclismo, desde que não haja aglomeração de pessoas e observado distanciamento mínimo de 2 metros entre as pessoas, sendo obrigatório o uso de máscaras;*
- *Elaborar Plano de Contingência, que deve ficar à disposição das Autoridades Sanitárias. (Nota Orientativa n ° 13/2020)*

LIMPEZA

- Intensificar a higienização dos corrimões, torneiras, grades, maçanetas de portas, telefones, teclado de computador e demais aparelhos, equipamentos e ambientes, com a utilização de álcool líquido 70% ou hipoclorito de sódio ou água sanitária, com adequado registro de tais ações;
- Intensificar a higienização dos colchonetes, acessórios e equipamentos, imediatamente ao término de seu uso, mediante a utilização de álcool líquido 70% ou hipoclorito de sódio ou água sanitária;
- Intensificar a higienização dos sanitários existentes, sendo que o funcionário deverá utilizar (luva de borracha, avental, calça comprida, sapato fechado). Realizar a limpeza e desinfecção das luvas utilizadas com água e sabão seguido de fricção com álcool a 70%, por 20 segundos, reforçando o correto uso das mesmas (não tocar com as mãos enluvadas maçanetas, telefones, botões de elevadores, etc.); [Nota Orientativa nº 1/2020](#)
- Utilizar somente saneantes regularizados junto a ANVISA e o modo de uso deve seguir as instruções descritas nos rótulos dos produtos; [Nota Orientativa nº 1/2020](#)
- Recomenda-se a varredura úmida dos ambientes, com mops ou rodo e panos de limpeza. Desta forma é possível evitar a dispersão de microrganismos veiculados pelas partículas de pó;
- Os panos devem ser exclusivos para uso em cada ambiente. Portanto, panos usados na limpeza de banheiros não devem ser usados na limpeza de outros locais da casa, por exemplo. Ainda, devem estar sempre limpos e alvejados;

CENTRAL DE TELEORIENTAÇÕES SOBRE O CORONAVÍRUS

(45) 3055-8872

**Secretaria
de Saúde**

**Departamento de
Vigilância em Saúde**



TOLEDO
PREFEITURA

Mais Informações:



ACADEMIAS