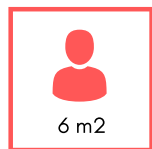


# PROTOCOLO PARA ABERTURA DOS ESPAÇOS DESTINADOS À PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS - CREF10/PB

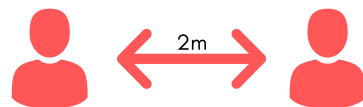
Para preservar a saúde dos frequentadores de academias, estúdios e demais espaços destinados à prática de atividades físicas, recomenda-se que, após os órgãos públicos autorizarem o funcionamento das academias de ginástica e espaços afins, os referidos estabelecimentos sigam rigorosamente este protocolo de segurança, cujo objetivo é reduzir o risco de contaminação pelo novo coronavírus.



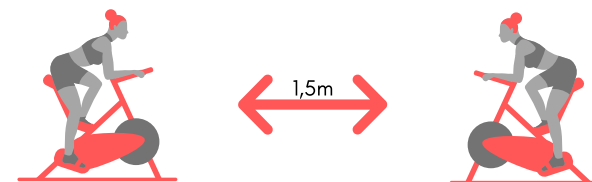
# 1 MEDIDAS PARA EVITAR A AGLOMERAÇÃO DE PESSOAS



Limitar a quantidade de usuários no estabelecimento: ocupação simultânea de 01 usuário a cada 6 m<sup>2</sup>. Expor na entrada do estabelecimento, em local visível, a taxa de ocupação máxima.



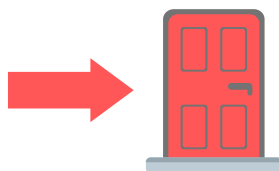
Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar, guardando um afastamento mínimo de, pelo menos, 2m de distância do outro.



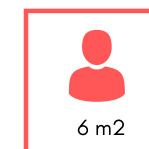
Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixar espaço de um equipamento sem uso para outro ou manter afastamento de 1,5m entre os aparelhos. Fazer o mesmo com os armários: um aberto e outro fechado. As empresas que optarem por divisórias entre os equipamentos de cárdio podem seguir sua operacionalidade normal.



Estabelecer o limite de pessoas para cada hora de trabalho e adotar o agendamento prévio para evitar acumulação de usuários.



Gerenciar o acesso dos personal trainers, de acordo com a taxa de ocupação máxima do estabelecimento, considerando uma % referente à taxa de ocupação máxima para acesso desses profissionais.



As aulas coletivas devem seguir a recomendação de ocupação simultânea de 1 usuário a cada 6 m<sup>2</sup>. No entanto, sempre que possível dar preferência aos exercícios ao ar livre.

# 2 HIGIENE DO AMBIENTE E DAS PESSOAS



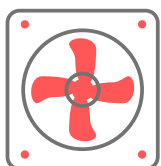
Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% em todas as áreas do estabelecimento (recepção, musculação, pesos livres, sala de ergometria, piscina, vestiários, etc.).



Marcar aulas com intervalos de 15 minutos para permitir a higienização e arejamento dos espaços e evitar que os usuários se cruzem na entrada e saída do estabelecimento.



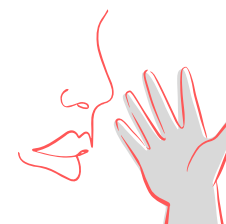
Higienizar acessórios e equipamentos de treino após cada utilização. Esses não poderão apresentar falhas e defeitos que dificultem a limpeza (bancos com forro rasgado, espelhos com trincas ou quebrados, equipamentos enferrujados).



No caso de ambientes com ar condicionados, fazer a renovação do ar do ambiente e limpar os filtros, no mínimo, uma vez por mês.



Manter um pano úmido na entrada do estabelecimento com produto específico (ou solução com água sanitária) para limpeza do solado do calçado.



Durante o treino, orientar o praticante para não levar as mãos ao rosto.



Liberar a saída de água no bebedouro exclusivamente para uso de garrafas próprias.

# 3 CUIDADOS COM AS PESSOAS (USUÁRIOS, PROFISSIONAIS E COLABORADORES)



Medir a temperatura das pessoas que entram no estabelecimento e impedir o acesso para quem apresentar temperatura superior a 37.8° C.



Registrar os resultados das aferições da temperatura dos clientes e colaboradores.



Quando for utilizado leitor digital para ingresso no estabelecimento, deve ser colocado álcool a 70% ao lado da catraca e possibilitar o ingresso no estabelecimento com o número de matrícula ou CPF do usuário.



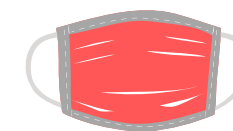
Comunicar aos usuários que evitem trocar de roupa no estabelecimento, utilizem suas próprias toalhas e garrafas de água e não compartilhem esses equipamentos.



Proibir o acesso ao estabelecimento usando capacetes, mochilas e sacolas. Em último caso, guardar no próprio veículo ou em local reservado para essa finalidade.



Capacitar os colaboradores para orientarem os usuários sobre as medidas de prevenção.

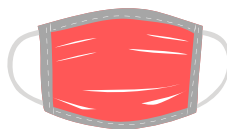


Assegurar o uso obrigatório de EPÍs por funcionários, técnicos, personal trainers e colaboradores do setor.

# CUIDADOS COM AS PESSOAS (USUÁRIOS, PROFISSIONAIS E COLABORADORES)



Assegurar que todos os funcionários e colaboradores da entidade tenham conhecimento das medidas de segurança e proteção adotadas, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um usuário com suspeita de COVID-19.



Uso obrigatório de protetor facial (Faceshield), além da máscara, por recepcionistas.



Expor aos frequentadores do ambiente (clientes, funcionários, técnicos e professores) os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação da COVID-19.

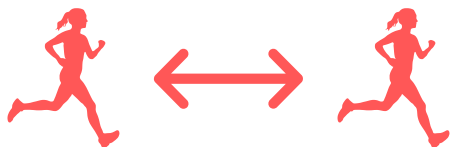


Recomendar aos Profissionais de Educação Física que se cadastrem no Ministério da Saúde e se capacitem para ter um melhor entendimento sobre o manejo do COVID-19.



**Link do portal do Ministério da Saúde:**  
<https://registrarh-saude.dataprev.gov.br/cadastro>

# 4 RECOMENDAÇÕES PARA ATIVIDADES FÍSICAS AO AR LIVRE



Privilegiar espaços com pouca movimentação de pessoas e garantir o distanciamento físico de, pelo menos, 2 metros entre os praticantes, variando de acordo com a atividade (caminhadas: 4 metros; corridas: 10 metros; ciclismo: 20 metros).



Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas. Caso haja outra pessoa, evitar se manter na mesma linha do que se encontra à frente, mantendo-se na lateral com um afastamento de 2m ou na diagonal com, pelo menos, 4m de distância.



Garantir a limpeza e higienização de equipamentos e materiais entre sessões.

# 5 CENÁRIOS PARA A RETOMADA PROGRESSIVA DAS ATIVIDADES FÍSICAS



A realidade epidemiológica de cada localidade, relacionada à incidência de contaminação e condições de atendimento dos serviços de saúde local, é determinante na flexibilização das restrições impostas aos serviços em atividades físicas. Nessa linha, sugere-se observar os cenários aqui descritos, ressaltando que a reabertura dos espaços podem acontecer de forma sequenciada, concomitante ou alternada, conforme as condições sanitárias do município.

# CENÁRIOS PARA A RETOMADA PROGRESSIVA DAS ATIVIDADES FÍSICAS



Cenário I - Liberação de atividades em espaços abertos para o máximo de 2 (dois) praticantes, com um único profissional.



Cenário II - Liberação de “Estúdios de Personal” para atendimento a um número reduzido de usuários (um a cada 6 m<sup>2</sup>), sob a orientação de um único profissional em cada horário oferecido pelo estabelecimento.



Cenário III - Liberação de Academias para atendimento de um número reduzido de usuários, condicionado às dimensões do estabelecimento.



Finalmente, com base no exposto, o CREF10/PB, apresenta às autoridades paraibanas duas reivindicações para o setor da Educação Física:

- 1 - Flexibilização imediata da prática de atividades físicas em espaços abertos e estúdios, mediante observação de todos os cuidados estabelecidos pelas autoridades, além das apontadas neste documento (Itens 4 e 5);
- 2 - Inclusão das Atividades Físicas no artigo 4º do Decreto Estadual nº 40.304 de 12/06/2020, que instituiu o Plano Novo Normal Paraíba, seguindo o que foi feito para salões de beleza e barbearias; missas, cultos e cerimônias religiosas; e treinamentos de atletas profissionais. Essa medida, além de permitir o retorno gradativo e controlado das atividades físicas, possibilitará que a população do nosso Estado se beneficie das importantes contribuições do Exercício Físico regular e bem orientado sobre a sua saúde física e mental, elementos especialmente importantes nesse momento de pandemia.