



### PROTOCOLO DE FUNCIONAMENTO<sup>1 2</sup>: ACADEMIAS, BOX DE CROSSFIT, CENTROS DE TREINAMENTO FÍSICO E/OU ESPORTIVO, CLUBES DE LAZER E PROFISSIONAIS AUTÔNOMOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA<sup>3</sup>

#### 1. Protocolos válidos para todas as modalidades<sup>4</sup>

##### 1.1. Capacidade, disposição física e distanciamento

- 1.1.1. Capacidade máxima de 1 pessoa a cada 7 m<sup>2</sup> em ambientes fechados, incluindo os funcionários.
- 1.1.2. Realizar controle de entrada e saída para assegurar a lotação máxima.
- 1.1.3. Aferir as temperaturas dos frequentadores por termômetro digital infravermelho antes da entrada no estabelecimento.
- 1.1.4. Impedir a entrada de pessoas sem máscara ou que não estejam utilizando a máscara de forma adequada. Impedir também a entrada de pessoas que apresentarem temperatura corporal acima de 37,8 °C.
- 1.1.5. Demarcar, no exterior do estabelecimento, os espaços em que os frequentadores devem aguardar para entrar, ou reservar um espaço separado das áreas de treino para que os frequentadores possam aguardar para entrar, respeitando, em ambos os casos, o distanciamento de 2 metros.
- 1.1.6. Criar um sistema de fluxo contínuo, para que não ocorra contra fluxo ou fluxo cruzado entre os frequentadores.
- 1.1.7. Todos os presentes nos estabelecimentos de condicionamento físico deverão:
  - 1.1.7.1. Higienizar com frequência as mãos com água e sabão ou álcool 70%.
  - 1.1.7.2. Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou braço, não com as mãos.
  - 1.1.7.3. Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
  - 1.1.7.4. Manter uma distância mínima de 2 metros de qualquer pessoa.
  - 1.1.7.5. Evitar abraços, beijos e apertos de mãos.

<sup>1</sup> Protocolo de academias, box de crossfit, centros de treinamento físico e/ou esportivo, clubes de lazer e profissionais autônomos de educação física versão 31-07-2020.

<sup>2</sup> Os protocolos são válidos enquanto durar a Situação de Emergência em Saúde Pública declarada no Decreto 17.297/2020.

<sup>3</sup> Este protocolo não contempla serviços de alimentação, atividades em espaços culturais, atividades sociais, atividades comerciais e eventos que ocasionalmente podem ocorrer nestes estabelecimentos. Tais atividades devem observar e seguir seus respectivos protocolos.

<sup>4</sup> Além da aplicação das medidas sanitárias e restrições instituídas pela Portaria SMSA/SUS-BH nº 194/2020.



# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

1.1.7.6. Não partilhar objetos de uso pessoal, como toalhas, garrafas e copos.

1.1.7.7. Utilizar máscara de forma adequada durante todo o período de permanência no estabelecimento.

### 1.2. Rotina de atividades

1.2.1. Recomenda-se que as pessoas pertencentes ao grupo de risco (maiores de 60 anos, gestantes, portadores de doenças crônicas) não frequentem os estabelecimentos de condicionamento físico, exceto em caso de recomendação médica.

1.2.2. Realizar os atendimentos apenas com agendamento prévio de horário.

1.2.3. Realizar entrevista com os alunos a respeito do contato com alguém exposto e apresentação de sintomas nos últimos 21 dias e, em caso positivo, não prestar atendimento.

1.2.4. Os frequentadores deverão assinar termo de responsabilidade dos procedimentos e protocolos de normas preventivas. O estabelecimento deverá recolher o termo de responsabilidade assinado, garantindo que o frequentador realize os procedimentos de sanitização.

1.2.5. Os frequentadores deverão portar garrafa para hidratação própria, utilizar toalhas pessoais e prender os cabelos.

1.2.6. Não deverá haver contato físico entre alunos e instrutores, mesmo nas atividades ao ar livre.

1.2.7. Ao final do treino, os frequentadores deverão ser liberados em fila, respeitando o distanciamento de 2 metros entre cada um.

1.2.8. As aulas de grupo só deverão ser oferecidas se as medidas de distanciamento físico puderem ser garantidas.

1.2.9. Autorização para aulas coletivas apenas em locais arejados, preservando a distância de segurança de 2 metros entre cada pessoa e uso obrigatório e correto da máscara.

1.2.10. Se algum frequentador apresentar febre ou algum outro sintoma de Covid-19, deverá ser afastado e informar imediatamente à gerência, sendo proibido o seu comparecimento, devendo ser encaminhado para atendimento nas unidades de saúde.

### 1.3. Ambiente e higienização

1.3.1. Disponibilizar solução desinfetante para realizar assepsia dos calçados nas áreas em que os treinos são realizados na superfície do chão e/ou designar área para



# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

que os frequentadores possam realizar atividades que tenham contato com o chão (como flexão, alongamento e abdominal).

- 1.3.2. Interrupção do uso de identificadores digitais, ou assepsia antes e após o uso destes.
- 1.3.3. Adaptar as portas com abertura de forma que as pessoas possam passar sem tocar nas maçanetas.
- 1.3.4. Disponibilizar dispensers ou borrifadores de álcool 70% para uso de clientes e colaboradores na entrada do estabelecimento, dos sanitários, pontos de hidratação e áreas de treino.
- 1.3.5. Desinfetar máquinas, móveis e equipamentos em intervalos regulares, ou sempre que se fizer necessário.
- 1.3.6. Suspensão das atividades para limpeza e desinfecção completa dos ambientes e equipamentos, a cada 3 horas ou quando se fizer necessário.
- 1.3.7. Limitar a utilização de bebedouros somente à coleta de água em garrafas ou copos próprios ou descartáveis, sendo vedado o uso de bebedouros de jato inclinado.
- 1.3.8. Permitir a utilização de armários e escaninhos intercalados, demarcando aqueles que não poderão ser usados, e higienizá-los a cada troca de frequentadores.
- 1.3.9. Utilizar lixeira acionada com pedal, sem contato manual e higienização diária ou sempre que se fizer necessário.
- 1.3.10. Restringir o uso de vestiários à sua capacidade de uso de chuveiros e sanitários.
- 1.3.11. Restringir o uso de sanitários à sua capacidade de uso.
- 1.3.12. Extremamente recomendável a manutenção de ambiente bem-ventilado, onde haja corrente de ar; evitar ambientes completamente fechados com ar-condicionado. No caso de uso de ar-condicionado, o estabelecimento deve seguir as orientações previstas no Anexo I da Portaria SMSA/SUS-BH nº 194/2020.
- 1.3.13. Vedado o uso de ventiladores de alta potência.
- 1.3.14. Os ventiladores de teto devem ser ajustados para que estejam girando em uma direção que atrai o ar para o teto, em vez de direcionar para os ocupantes.
- 1.3.15. Afixar cartazes ou outros meios de comunicação com instruções a serem seguidas pelos frequentadores nas dependências do estabelecimento.
  - 1.3.15.1. As principais informações deverão focar os seguintes aspectos: assepsia; distanciamento social; compartilhamento de objetos pessoais; etiqueta de tosse; autoidentificação de sintomas e condutas; estruturas e serviços disponíveis (áreas, horários, critérios e atividades); regras para a adequada e segura utilização de aparelhos e equipamentos; cuidados pessoais e relativos aos grupos de risco; higienização das mãos; uso de EPIs, com destaque para as máscaras faciais; medidas de prevenção à Covid-19; questões administrativas e de atendimento.



# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

### 1.4. Profissionais

- 1.4.1. Funcionários deverão usar máscaras e *face shield* e portar álcool 70% individual em sua estação de trabalho.
- 1.4.2. Assim como os frequentadores, os funcionários deverão portar garrafas e toalhas individuais.
- 1.4.3. Oferecer condições adequadas para evitar aglomerações em momentos de descanso, alimentação e troca de turnos entre os funcionários e instrutores. Estas situações podem ser acompanhadas por certo relaxamento da equipe, se traduzindo em risco maior de transmissão.
- 1.4.4. Capacitar os funcionários para orientar os frequentadores sobre os procedimentos e condutas adequadas de prevenção à Covid-19.

## 2. Academias de ginástica e musculação

Academias de ginástica e musculação deverão adotar, além dos protocolos instituídos na seção 1 deste documento, as seguintes normas:

### 2.1. Rotina de atividades

- 2.1.1. Proibir a permanência de alunos após as sessões de treino.

### 2.2. Ambiente e higienização

- 2.2.1. Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% após cada exercício e após tocar em quaisquer superfícies da academia, como maçanetas, corrimões, balcões, chão e os próprios aparelhos.
- 2.2.2. Disponibilizar aos alunos toalhas de papel e álcool 70% para higienização dos equipamentos a cada uso. O próprio frequentador deverá higienizar o aparelho antes de utilizá-lo, mesmo que já tenha sido feito por profissional responsável pela limpeza. Após o exercício, o equipamento deverá ser higienizado novamente, visando à proteção do próximo.
- 2.2.3. Utilizar 50% dos equipamentos de cárdio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem uso para outro.
- 2.2.4. Nas modalidades que utilizem o espaço do salão ou áreas de peso livre, realizar marcações no piso para indicar as posições a serem ocupadas e disponibilizar os equipamentos necessários no espaço demarcado.



# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

- 2.2.5. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas áreas de atividades coletivas, respeitando o distanciamento mínimo de 2 metros de distância entre cada pessoa.

### 3. Crossfit

Boxes de crossfit deverão adotar, além dos protocolos instituídos na seção 1 deste documento, as seguintes normas:

#### 3.1. Rotina de atividades

- 3.1.1. Proibir a permanência de alunos após as sessões de treino.

#### 3.2. Ambiente e higienização

- 3.2.1. Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% após cada exercício e após tocar em quaisquer superfícies, como maçanetas, corrimões, chão, balcões e os próprios aparelhos e materiais.
- 3.2.2. Disponibilizar aos alunos toalhas de papel e álcool 70% para higienização dos aparelhos a cada uso. O próprio frequentador deverá higienizar o aparelho antes de utilizá-lo, mesmo que já tenha sido feito por profissional responsável pela limpeza. Após o exercício, o aparelho deverá ser higienizado novamente, visando à proteção do próximo.
- 3.2.3. Realizar marcações no piso para indicar as posições a serem ocupadas e disponibilizar os equipamentos necessários no espaço demarcado.
- 3.2.4. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo de 2 metros de distância entre cada pessoa.

### 4. Centros de treinamento físico e/ou esportivo

Centros de treinamento físico e/ou esportivo deverão adotar, além dos protocolos instituídos na seção 1 deste documento, as seguintes normas:

#### 4.1. Capacidade, disposição física e distanciamento

- 4.1.1. Permitida a entrada de um responsável por aluno menor de idade e/ou acompanhante de idosos ou pessoas com deficiência.



# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

4.1.2. O responsável deverá higienizar com frequência os objetos das crianças.

4.1.3. Impedir a entrada de responsáveis e/ou acompanhantes que estejam sem máscara ou não estejam utilizando a máscara de forma adequada, e/ou apresentem temperatura corporal acima de 37,8 °C.

### 4.2. Rotina de atividades

4.2.1. Aulas individuais e coletivas de boxe, karatê, *muay thai* e outras modalidades esportivas só poderão ser oferecidas em locais arejados e se as medidas de distanciamento físico puderem ser garantidas, preservando o uso obrigatório e correto da máscara.

4.2.2. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10 metros.

4.2.3. Em ambientes de práticas aquáticas:

4.2.3.1. Exigir o uso de chinelos em áreas de circulação.

4.2.3.2. Limitar o uso da piscina de forma a preservar o distanciamento de 2 metros entre as pessoas e, em caso de atividades de treinamento, limitar o uso a duas pessoas por raia.

4.2.3.3. Disponibilizar recipientes de álcool 70% para que os frequentadores usem antes de tocar na escada ou nas bordas.

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

4.2.3.5. Higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina após o término de cada aula.

4.2.3.6. Garantir a qualidade da água das piscinas, desde que sejam garantidos os parâmetros físico químicos e microbiológicos da água.

## 5. Clubes de lazer

Clubes de lazer deverão adotar, além dos protocolos instituídos na seção 1 deste documento, as seguintes normas:

### 5.1. Capacidade, disposição física e distanciamento

5.1.1. Capacidade máxima de 1 pessoa para cada 13 m<sup>2</sup> de área a céu aberto.

5.1.2. Capacidade máxima de 1 pessoa para cada 7 m<sup>2</sup> em academias de musculação, lanchonetes, restaurantes e atividades de salão, como yoga, pilates e dança.



### 5.2. Rotina de atividades

- 5.2.1. Em atividades de salão, como yoga, pilates e dança, respeitar o distanciamento de 2 metros entre cada pessoa e higienizar o chão ao término de cada aula.
- 5.2.2. Atividades orientadas em quadras esportivas só poderão ser oferecidas se as medidas de distanciamento físico puderem ser garantidas, preservando o uso obrigatório e correto da máscara.
- 5.2.3. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10 metros.
- 5.2.4. Vedado o uso de saunas.
- 5.2.5. Protocolos específicos para treinamento de atletas, em complemento às regras deste documento, podem ser criados de forma a minimizar o risco de transmissão da Covid-19.
- 5.2.6. Em ambientes de práticas aquáticas:
  - 5.2.6.1. Exigir o uso de chinelos em áreas de circulação.
  - 5.2.6.2. Limitar o uso da piscina de forma a preservar o distanciamento de 2 metros entre as pessoas e, em caso de atividades de treinamento, limitar o uso a duas pessoas por raia.
  - 5.2.6.3. Disponibilizar recipientes de álcool 70% para que os frequentadores usem antes de tocar na escada ou nas bordas.
  - 5.2.6.4. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada frequentador possa pendurar sua toalha de forma individual.
  - 5.2.6.5. Higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina após o término de cada aula.
  - 5.2.6.6. Garantir a qualidade da água das piscinas, desde que sejam garantidos os parâmetros físico químicos e microbiológicos da água.

### 5.3. Ambiente e higienização

- 5.3.1. Telefones públicos lacrados para uso.
- 5.3.2. Restringir o uso de elevadores para 50% da capacidade, com demarcação no piso.
- 5.3.3. Separar lixo com potencial de contaminação para descarte (como luvas, máscaras e EPIs).



### 5.4. Profissionais

5.4.1. Escalonamento de entrada de funcionários, como forma de evitar aglomeração.

## 6. Profissionais autônomos de educação física

Profissionais autônomos de educação física que atuam em ambientes fechados deverão adotar as normas dispostas nas seções 1 e 2 deste documento (medidas aplicadas a todas as modalidades e a academias de ginástica e musculação).

Profissionais autônomos que atuam em ambientes abertos deverão adotar as seguintes normas específicas:

### 6.1. Capacidade, disposição física e distanciamento

6.1.1. Vedada a aglomeração de frequentadores nos locais de realização das atividades físicas.

### 6.2. Rotina de atividades

6.2.1. Higienizar as mãos antes e ao final das atividades com álcool 70%, orientando os alunos a fazerem o mesmo.

6.2.2. Elaborar os exercícios buscando uma distância mínima de 5 metros entre os alunos.

6.2.3. Adaptar as aulas para que não haja contato físico entre alunos, ou entre aluno e professor.

6.2.4. Não realizar atividades em duplas, trios ou grupos, a menos que as medidas de distanciamento físico possam ser garantidas.

6.2.5. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10 metros.

6.2.6. Manter as atividades com os cuidados de higienização das mãos, uso correto e permanente da máscara, distanciamento, etiqueta de tosse e limpeza, tanto por parte dos alunos quanto por parte do profissional.





# COMBATE AO CORONAVÍRUS • COVID-19

## EM BELO HORIZONTE

### 6.3. Ambiente e higienização

6.3.1. Proibir o compartilhamento de material durante a aula, e higienizá-los ao final da mesma, bem como suportes e superfícies utilizados.

### 6.4. Profissionais

6.4.1. Interromper imediatamente o atendimento ao identificar que o aluno apresenta qualquer sintoma indicativo de Covid-19 (tosse, febre e dificuldade para respirar) e orientá-lo a procurar a unidade de saúde mais próxima.

PROPOSTA PARA AVALIAÇÃO SUJEITA A ALTERAÇÕES PELA VEST