

## ANEXO II

### PACTO PELA RETOMADA ORGANIZADA NO PIAUÍ COVID-19 – PRO PIAUÍ

#### PROTOCOLO ESPECÍFICO Nº 043/2020

#### ORIENTAÇÕES PARA EMPREGADORES, TRABALHADORES E CLIENTES DAS ATIVIDADES ESPORTIVAS E DE RECREAÇÃO E LAZER: MEDIDAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA DISSEMINAÇÃO DO SARS-CoV-2 (COVID-19)

##### SETOR:

Atividades Físicas.

##### ATIVIDADES:

Academias, Atividades Esportivas, Recreação e Lazer.

##### PROTOCOLO GERAL:

Todas as atividades desta área devem seguir previamente o **Protocolo Geral de Recomendações Higienicossanitárias com Enfoque Ocupacional** frente à Pandemia.

Para complementar a segurança necessária siga as precauções específicas abaixo relacionadas.

##### PROTOCOLO ESPECÍFICO PARA ATIVIDADES ESPORTIVAS E DE RECREAÇÃO E LAZER:

Uma nova realidade se apresenta e para isso somos chamados à responsabilidade de nossas ações, a fim de evitarmos a propagação do vírus e a nossa contaminação. O protocolo aqui apresentado propõe medidas às **Atividades Esportivas e de Recreação e Lazer** e define algumas responsabilidades com vistas ao gerenciamento do risco, mas precisamos ter em mente que cabe a cada um realizar a sua parte e mais um pouco para conseguirmos manter nosso ambiente de trabalho. Se não mudarmos nosso pensamento, não olharmos o nosso dia a dia com responsabilidade, não nos tornarmos protagonistas dessa mudança, todos os esforços realizados podem ser em vão frente à COVID-19. Nesse sentido, seguem as medidas a serem adotadas:

##### 1 – ORIENTAÇÕES PARA A MANUTENÇÃO DO AMBIENTE

- As academias de ginástica devem tomar medidas administrativas para reduzir, dentro do possível, o número de transeuntes;
- Disponibilizar tapete sanitizante pedilúvio na entrada da academia e das demais salas;
- Utilizar o Termômetro Digital Infravermelho de testa para aferir a temperatura de todos que possam adentrar na academia ou no local da atividade física;
- Não permitir a entrada trabalhadores e clientes, com sintomas gripais e ou com diagnóstico de COVID-19;

- Recomendar que os clientes tragam 01 (uma) máscara de reserva, caso ocorra alguma intercorrência (umidade, sujidade, etc.) e traga um saco plástico para colocar seus pertences;
- Caso o cliente não leve o saco plástico, disponibilizá-lo na entrada da empresa/estabelecimento para a guarda dos pertences, de modo que o cliente possa permanecer com eles no interior do estabelecimento durante o seu atendimento de forma segura e com redução do risco de contaminação;
- Nas academias que tiverem armários para guarda de pertences de praticantes orientar para que não coloque sapatos junto com roupas;
- Manter um espaço físico com layout acessível e seguro, em conformidade com as normativas de biossegurança, respeitando-se o distanciamento mínimo de 2 metros nas filas de entrada ou para o atendimento, utilizar adesivos no chão para demarcação da distância mínima, manter portas e janelas abertas (sempre que possível), os locais de espera devem preferencialmente ser bem ventilados naturalmente;
- Na recepção ou sala de espera, evitar expor itens fáceis de serem compartilhados como revistas, jornais, informes publicitários e de divulgação impressos e brinquedos infantis;
- Vedar a comercialização de produtos alimentícios no local de atividade física/ Academia;
- Importante que as áreas destinadas a recepcionar clientes possuam orientações de segurança e saúde do trabalho (cartazes, avisos, murais, etc.) com enfoque preventivo em linguagem clara e ilustrações voltadas para esclarecimento sobre os principais sintomas, meios de propagação/disseminação e medidas de prevenção da COVID-19, sendo de alcance, também, para todos os colaboradores nestes locais estratégicos;
- Delimite 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 2,0 m de distância do outro;
- Durante o horário de funcionamento, entre os intervalos das aulas ou clientes, proceder a limpeza e desinfecção dos ambientes;
- Se possível abra o estabelecimento também em horários alternativos, para que o tráfego de clientes e profissionais não coincida com o pico de movimento do transporte público;
- Limite a quantidade de clientes que entram nos estúdios e academias, preferencialmente, trabalhe com horário agendado, com ocupação simultânea devendo-se respeitar o limite de 1 cliente a cada 4 m<sup>2</sup> (áreas de treino);
- Os estúdios e academias devem aumentar o intervalo entre os agendamentos, de forma que haja um período maior de tempo entre uma sessão e outra. Assim, menos clientes entrarão em contato;
- Os aparelhos destinados às atividades aeróbicas (esteiras, bicicletas, elípticos etc.) deverão ter distanciamento mínimo de 2 metros entre si e dos demais aparelhos;
- Quando não houver condições de cumprimento de distanciamento mínimo, instalar barreiras físicas entre os alunos e/ou profissionais, ou entre um equipamento e outro;

- Recomenda-se utilizar apenas 50% dos aparelhos/equipamentos, ou seja, deixe o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Faça o mesmo com os armários;
- Posicione kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas com equipamentos, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas. No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel;
- Mantenha a higienização dos colchonetes, acessórios e equipamentos, imediatamente ao término de seu uso, mediante a utilização de álcool líquido 70% ou hipoclorito de sódio de 0,1 a 0,5%;
- Não disponibilizar garrafas de chá, café ou assemelhados para uso compartilhado;
- Nos serviços que contenham **aulas aquáticas** acrescentar os cuidados a seguir:
  - Disponibilizar tapete sanitizante na entrada de ambiente de práticas aquáticas;
  - Limitar a quantidade de clientes que entram na piscina: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 4 m<sup>2</sup> (piscina e vestiário);
  - Disponibilizar suportes para que os clientes possam pendurar sua toalha ou roupão;
  - Após o término de cada atividade individual ou coletiva, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina;
  - Vedado o compartilhamento de materiais de piscina como pranchas, toalhas e toucas;
  - Avaliação dos parâmetros físico-químicos da água da piscina, com exposição em quadro de avisos na sala de espera;
  - Recomendar o menor uso de vestiários, vindo já trocado de casa, com um roupão, tanto para chegar até a piscina e após a sua saída;
  - Orientar o uso de calçados exclusivos para o ambiente de atendimento aquático (acesso e entorno da piscina) ou proibir o uso de calçados após passar pelo lava pés e ducha, bem como higienização das rodas da cadeira de rodas, caso o cliente seja dependente cadeirante. O mesmo se aplica a muletas e andadores;
  - A higienização dos vestiários deverá ser realizada imediatamente após o uso, utilizando produtos já estipulados como o álcool 70%, água sanitária (2% a 2,5%) ou desinfetantes para que o próximo cliente possa utilizá-lo com segurança;
- Priorizar sempre a ventilação natural, mantendo portas e janelas abertas. Quando necessitar usar condicionador de ar, o mesmo deve ser ligado deixando janela ou porta aberta para renovação do ar. Manter limpos filtros e dutos do aparelho de ar-condicionado;
- Incentivar o pagamento através de meios eletrônicos (cartão de crédito ou débito, transferência bancária por aplicativos, pagamento por aproximação de celular/relogio, entre outros meios de pagamentos eletrônicos disponíveis), com objetivo de minimizar a transmissão do Novo Coronavírus através circulação de papel moeda;

#### • Nas atividades físicas ao ar livre:

- Preferir espaços com pouca movimentação de pessoas, evitando aglomerações;
- Manter distanciamento de 2 metros entre os praticantes de treinos (caminhadas, corridas, alongamentos, circuitos, ciclismo, treinos funcionais, frescobol, kitesurf, surf, beach tênis e skate);
- No ciclismo, manter distanciamento de 20 metros;
- Evitar caminhar e correr acompanhado com outras pessoas;
- No caso de academias ao ar livre utilizar álcool a 70% para higienização do equipamento onde as mãos são colocadas antes e após o uso, utilizar equipamento intercalado para manter o distanciamento recomendado;
- Recomenda-se evitar o compartilhamento e empréstimo de equipamentos e objetos de qualquer natureza, tais como: bolas, bicicletas, pranchas, raquetes, entre outros;
- Manter os cabelos presos durante a atividade física, para evitar exposição que favoreça a portabilidade do vírus.

#### Para treinamentos/competição de times/atletas (jogadores/staff) em clubes, estádios, quadras ou outros locais de esportes coletivos:

- Recomenda-se que os atletas devem evitar o transporte coletivo, evitando aglomerações;
- Caso seja necessário, o transporte coletivo dos clubes, o veículo deverá ser higienizado a cada 24 horas. No deslocamento manter janelas abertas, para ocupação do veículo, manter espaçamento mínimo de duas fileiras, alternadas entre as colunas. Fazer uso de máscaras e álcool gel na entrada e saída do ônibus;
- Realizar treinos com grupos separados e horários agendados para a chegada de todos, mantendo o distanciamento de 2 metros entre atletas;
- O pessoal da comissão técnica e estafe deve fazer uso obrigatório da máscara e, dar preferência às reuniões necessárias realizadas por vídeo;
- Não retornar para casa diariamente vestindo o uniforme, o mesmo deve ser trocado após o treino, colocado em saco plástico e levado para lavagem em casa;
- Realizar a limpeza e higienização frequente dos vestiários, com solução de hipoclorito de sódio 0,1 a 0,5%, separar grupos pequenos para troca de uniforme/roupas, reduzir fluxo de pessoas no vestiário, manter portas e janelas abertas;
- Evitar contato muito próximo entre atletas e profissionais de saúde, como médicos e fisioterapeutas, os quais devem fazer uso dos EPIs adequados. Para atendimentos de saúde humana, seguir protocolos específicos;
- Realizar a limpeza e desinfecção de equipamentos utilizados nos treinos e de macas antes e depois do uso;
- Corredor de segurança no local de treino;

- Realizar a sanitização de estádios, quadras e locais dos treinamentos com hipoclorito de sódio de 0,1 a 0,5%;
- Evitar o cumprimento físico entre jogadores/staff, inclusive o cumprimento físico inicial e final entre jogadores e com a equipe de arbitragem;
- Em campeonatos esportivos, evitar que crianças acompanhem jogadores nas entradas do jogo.

#### Para escola ou estúdio de dança, pilates e lutas:

- Disponibilizar propés para professores e alunos;
- Reservar "área suja" na entrada da sala, com local para guarda dos sapatos;
- Não circular pelas salas de aula e treino com sapato que usou na rua;
- Caso professores e alunos necessitem trocar de roupa, deve ser disponibilizado local privativo para guarda das roupas e utensílios pessoais e deve disponibilizar pia com água, sabonete líquido, papel toalha e lixeira acionada por pedal e/ou álcool gel a 70% nos vestiários;
- Adequação das salas de aula e ambientes para garantir o distanciamento mínimo de 2 (dois) metros entre as pessoas, com demarcação no chão;
- Deve ser reduzida a quantidade de alunos por aula;
- Adequação da grade de horários com menos aulas diárias para minimizar o contato entre as pessoas e para que haja intervalo entre uma aula e outra para a realizar a limpeza e desinfecção da sala;
- Demarcar o distanciamento de 2 (dois) metros na barra (se houver) e esclarecer aos alunos manterem a posição do início ao final da aula;
- Recomendar aos alunos que tragam uma máscara extra, além da máscara em uso;
- Recomendar aos alunos a troca da máscara, caso fique úmida ou suja, mesmo antes do intervalo de 3 (três) horas de uso;
- Recomendar aos alunos para que levem suas garrafas de água individual;
- Aulas, treinos e ensaios devem ocorrer sem contato físico entre os participantes. Danças em casal e lutas em par não devem ser retomadas, enquanto a avaliação epidemiológica não permitir;
- Nas aulas de Pilates, os equipamentos (incluindo colchonete, bola e outros) serão espaçados e organizados para uso exclusivo de cada aluno na sessão, e higienizados a cada uso;
- Proibir aulas para crianças menores de 12 (doze) anos, até que a avaliação epidemiológica seja favorável.

## 2 – ORIENTAÇÕES PARA OS TRABALHADORES E CLIENTES

- Solicitar a todos os trabalhadores e clientes da academia que cheguem de máscara e disponibilizar lavatório/pia com água e sabão ou sabonete líquido, e/ou álcool a 70% na entrada e em locais estratégicos para que façam a higienização das mãos com frequência;

- Todos os trabalhadores e os clientes da academia devem usar máscara de proteção durante toda sua permanência dentro do ambiente. A mesma deverá ser trocada quando estiver molhada ou com sujidade. Todas as pessoas devem seguir as boas práticas de uso, remoção e descarte, assim como higienizar adequadamente as mãos antes e após a remoção, combinando com outras medidas de proteção e higienização;

- Recomende que os clientes evitem os horários maior fluxo e se programem para treinar em horários alternativos;

- É proibida a permanência de pessoas que não estejam realizando as atividades ou fornecendo os treinamentos, antes, durante ou depois destes;

- O cliente deve programar sua chegada para um curto tempo de espera até o horário agendado de forma a só permanecerem no local pelo período de atividade física;

- No caso de estúdios e academias em que o treinador e o aluno fiquem muito próximos, recomenda-se o uso de máscaras e face shield. Nesses casos, o treinador deve trocar a máscara e higienizar o face shield com álcool a 70% a cada atendimento de cliente;

- Evitar atividades físicas que exigem contato físico / toque entre os participantes, em dupla, trio e pequenos grupos juntos;

- É obrigatório o uso de máscara tanto para o trabalhador como para os clientes, recomendando-se a troca de máscara quando a mesma ficar úmida ou com sujidade aparente. O tempo máximo para a permanência com a máscara é 3 horas. Todos os profissionais deverão estar de máscara cobrindo boca e nariz durante todo o tempo. Devem evitar tocar as mucosas: - os olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas e não devem tocar superfícies do ambiente com o EPI contaminado ou com a mão contaminada;

- Evite o compartilhamento de aparelhos, instrumentos, pesos etc., sem prévia e rigorosa higienização, mediante utilização de álcool 70%, hipoclorito de sódio ou produto destinado para tanto, quanto das mãos do praticante e professor/instrutor por meio de lavagem adequada com água e sabão ou álcool 70%;

- Idosos devem dar preferência para a realização de atividades em sua residência ou área livre e restrita, por meio de instrução/acompanhamento remoto. Caso seja necessária a atividades físicas de idosos em academia, deve-se destinar horário específico, de modo que não tenham contato com outros grupos;

- Orientar aos clientes que levem seus objetos pessoais, como garrafas de água ou toalhas, e não compartilhar esses objetos com outras pessoas;

- As orientações internas a serem divulgadas para os colaboradores bem como o público devem ser pautadas nos quesitos: higiene pessoal das mãos (lavagem com água e sabão e/ou assepsia com preparações alcoólicas); reconhecimento dos sintomas comuns do vírus no organismo humano (tosse seca, febre, coriza, dor de garganta, dor de cabeça, dor no corpo, dificuldade de respirar, perda do paladar ou do olfato e diarreia); uso efetivo e consciente dos EPIs – Equipamentos de Proteção Individual; recomendações preventivas de cuidado e higiene (manter distância mínima de 2 metros e evitar tocar diretamente utensílios ou objetos comuns em meios públicos (interruptores de luz, maçanetas, corrimãos, portas, etc.);

- Não utilizar adornos (aliança, anéis, pulseiras, colares, brincos, relógios, etc.);

- Orientar a higienização dos celulares e que evitar ao máximo o uso durante a permanência no estabelecimento;

- E evitar colocar as mãos no solo diretamente e que colchonetes, acessórios e equipamentos sejam higienizados com álcool 70% antes e depois de cada sessão.

#### • Aos profissionais de educação física, recepção e segurança:

- Realizar higiene das mãos com água e sabão ou sabonete líquido, e/ou álcool a 70% antes de iniciar e ao finalizar o atendimento;

- Capacitação no manuseio dos equipamentos de proteção e higienização do local;

- Usar máscara e trocá-la durante o turno de trabalho ou sempre que estiver úmida ou suja;

- Recomenda-se o uso de face shield;

- Realizar frequentemente a higiene das mãos com água e sabão ou sabonete líquido e/ou álcool a 70%, principalmente depois do contato direto com pessoas ou superfícies;

- Evitar o contato físico (apertos de mão, abraços, beijos, etc.) com as pessoas;

- Evitar compartilhar copos, aparelhos celulares e outros objetos de uso pessoal;

- Eliminar ou restringir o uso de itens compartilhados por clientes, como canetas, pranchetas e telefones.

#### • Aos profissionais da limpeza:

- Utilizar Equipamentos de Proteção Individual – EPIs, como óculos de proteção ou protetor facial (face shield); avental descartável; luvas de borracha; botas impermeáveis;

- Realizar frequentemente higiene das mãos durante a limpeza com água e sabão/ sabonete líquido e/ou álcool a 70%;

- Não utilizar adornos (brincos, anéis, relógios, etc).

### 3 - LIMPEZA E DESINFECÇÃO DE SUPERFÍCIES E EQUIPAMENTOS

- A desinfecção das superfícies deve ser realizada após a sua limpeza. Os desinfetantes com potencial para desinfecção de superfícies incluem aqueles à base de cloro, álcoois, alguns fenóis e alguns iodóforos e o quaternário de amônio. Sabe-se que os vírus são inativados pelo álcool a 70% e pelo cloro. Recomendações sobre produtos saneantes que podem substituir o álcool a 70% na desinfecção de superfícies durante a pandemia da COVID-19, encontra-se na Nota Técnica Nº 26/2020 / SEI / COSAN / GHCOS / DIRE3 / ANVISA. Link para acesso:

[http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI\\_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489](http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/SEI_ANVISA+-+0964813+-+Nota+T%C3%A9cnica.pdf/71c341ad-6eec-4b7f-b1e6-8d86d867e489)

- Posicionar kits de limpeza em pontos estratégicos e nas áreas do dojo, contendo toalhas de papel ou qualquer pano, além de produto específico de higienização para que os alunos/atletas possam usar nos equipamentos de treino;

- Todos os objetos e superfícies de maior manipulação (maçanetas de portas, bancadas, mesas de trabalho, macas, tatames, instrumentos e equipamentos para realização de atividades físicas, teclados, mouse de computadores, aparelhos celulares, controles, etc.) pelos profissionais e clientes devem ser mantidas limpas e desinfetadas com álcool a 70% ou hipoclorito de sódio de 0,1 a 0,5%.

### 4 – PLANO DE CONTENÇÃO, PREVENÇÃO, MONITORAMENTO E CONTROLE DA TRANSMISSÃO DA COVID-19

- A empresa/estabelecimento que tem até 19 funcionários deverá seguir o Protocolo Geral e este Protocolo Específico, devendo o responsável e/ou proprietário realizar o treinamento da sua equipe e a efetivação do **PLANO SIMPLIFICADO DE CONTENÇÃO, PREVENÇÃO, MONITORAMENTO E CONTROLE DA TRANSMISSÃO DA COVID-19**, denominado como **PLANO SIMPLIFICADO DE SEGURANÇA SANITÁRIA E CONTENÇÃO DA COVID-19**, o qual deve ser preenchido no site PRO PIAUÍ, link para acesso: <http://propiaui.pi.gov.br>, apresentando as evidências (Por exemplo: lista de frequência, registro fotográfico, entre outras) em anexo, as quais devem ser pertinentes às medidas sanitárias do Protocolo Geral e às especificidades deste Protocolo;

- A empresa/estabelecimento que possuir 20 ou mais trabalhadores deverá preencher o **PLANO DE CONTENÇÃO, PREVENÇÃO, MONITORAMENTO E CONTROLE DA TRANSMISSÃO DA COVID-19**, denominado como **PLANO AMPLIADO DE SEGURANÇA SANITÁRIA E CONTENÇÃO DA COVID-19**, no site PRO PIAUÍ, link <http://propiaui.pi.gov.br>, devendo anexar evidências (Por exemplo: lista de frequência, registro fotográfico, entre outras) das medidas de controle de cunho administrativo ou estrutural, para minimizar a exposição dos trabalhadores a riscos no ambiente laboral, próprios ou terceirizados, bem como a propagação dos casos para a população em geral. O referido plano poderá ser preenchido pelos mesmos profissionais responsáveis pelos programas de gerenciamento de riscos exigidos pelas normas regulamentares de segurança e saúde do trabalho, tendo a responsabilidade do gestor e do Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho – SESMT, nos termos da Norma Regulamentadora – NR 4. Quando a empresa dispuser de Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA, nos termos da NR 5 e normas afins, a referida comissão deverá participar da execução, fiscalização e publicidade do Plano Ampliado de Segurança Sanitária e Contenção da COVID-19.