



PROTOCOLO DE DISTANCIAMENTO CONTROLADO

1. PORTARIA

- 1.1 Posicionar o tapete sanitizante na portaria da entidade, localizado após a catraca. O tapete tem por finalidade limpar e desinfetar profundamente solas de sapatos, impedindo a proliferação de bactérias para o interior do Clube. É uma barreira de contenção de sujeira que promove proteção contra a contaminação microbiológica, limpa profundamente e desinfeta solas de sapatos, impedindo que a contaminação seja levada para o interior do ambiente. Será utilizado produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado;
- 1.2 Instalar *dispenser* com álcool gel 70% na portaria. Considerado antisséptico o álcool gel ajuda a evitar o contágio pelo novo Coronavírus. O recomendado pela OMS e pela Anvisa é usar soluções onde há concentração de 70% álcool etílico. Possui ação antisséptica contra vírus e bactérias. Na camada mais superficial da pele podem-se encontrar bactérias, além de fungos e vírus como o vírus da gripe H1N1 e COVID-19. Portanto, a higienização das mãos é uma das medidas individuais mais simples e menos dispendiosa para prevenir a propagação de infecções. A vantagem da utilização do álcool gel 70% fundamenta-se na sua ação germicida. Ao entrar em contato com a pele o gel elimina 99,9% dos vírus e bactérias em questão de segundos. Sua ação acaba instantaneamente após a secagem e caso o indivíduo se exponha a outros fatores de contaminação, deve reaplicar o produto. Deve-se aplicar quantidades pequenas lembrando sempre de retirar os adornos (anéis, pulseiras, etc.), mas suficientes para cobrir todas as mãos;
- 1.3 Limpeza constante com peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado. Na portaria, disponibilizado em borrifadores para utilização com panos multiuso descartáveis, auxiliando a desinfecção das bancadas, catracas, leitores, maçanetas e outras superfícies que tenham contato por sócios ou funcionários;
- 1.4 Cuidados no manuseio da carteira social. Manter as mãos limpas é a principal orientação de especialistas na tentativa de diminuir o ritmo de contágio do novo Coronavírus. Porém devido ao contato praticamente inevitável com diversas superfícies, o leitor de código de barras, utilizado no acesso de pedestres, pode ser facilmente infectado. Deve-se observar a limpeza constante da catraca e do leitor. Quando do acesso em veículos, o colaborador não deve ter contato com a carteira social, devendo o sócio informar o número de cadastro, constante ao verso do documento;
- 1.5 Área de espera da secretaria. Recomendamos a não permanência de pessoas no local, exceto colaboradores nos postos de trabalho. Os sócios ou visitantes devem permanecer na área externa do clube, respeitando o distanciamento social, devendo o acesso a secretaria ser individual;
- 1.6 Monitoramento da temperatura. No momento acesso será aferida temperatura de todas as pessoas, se apresentar estado febril comprovado deverá ser orientado a buscar auxílio médico e não acessar as dependências do clube. Estabelecida barreira para pessoa com temperatura corporal superior a 37,8°C, incluindo sócios, alunos, atletas, colaboradores e terceirizados.

2. COLABORADORES

- 2.1 Deverá ser adotada escalas de serviços, respeitando revezamento de turnos e jornadas visando reduzir fluxos, contatos e aglomerações;
- 2.2 Todos os colaboradores receberão equipamentos de proteção individual (EPIs) e treinamento específico a respeito das medidas preventivas de segurança de saúde bem como sobre cuidados pessoais, tais como uso de máscara, obrigatoriedade da adoção de cuidados pessoais, sobretudo da lavagem das mãos com água e sabão no início e no fim de cada turno, além de higienização frequente das mãos com álcool em gel 70% durante o desempenho de suas tarefas, manutenção da limpeza dos instrumentos de trabalho com álcool 70% ou com produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado, bem como do modo correto de relacionamento com o público no período de emergência de saúde pública decorrente da COVID-19;

2.3 Funcionários com sintomas gripais ou de COVID-19 (apresentação de febre, tosse, dificuldade para respirar, produção de escarro, congestão nasal ou conjuntival, dificuldade para deglutir, dor de garganta, coriza, saturação de $O_2 < 95\%$, sinais de cianose, batimento das asas nasais, tiragem intercostal e de dispneia), serão encaminhados ao setor de RH para as medidas cabíveis, devendo ser afastado imediatamente em quarentena, pelo prazo mínimo de quatorze dias, das atividades em que haja contato com outros funcionários ou com o público. Também serão afastados aqueles que tenham contato ou convívio direto com caso suspeito ou confirmado pelo COVID-19, sendo obrigação do colaborador, informar com a maior brevidade, tal situação ao setor de RH ou chefia imediata.

3. BEBEDOUROS

3.1 Devem ser interditados todos os seus bebedouros para não correrem o risco de contágio do COVID-19. Os sócios devem ser informados que devem levar recipientes individuais previamente abastecido em sua residência para consumo durante atividade no Clube.

4. ESPORTES INDIVIDUAIS OU EM DUPLAS

4.1 O Clube deverá proporcionar uma forma para que o sócio faça o agendamento dos jogos individuais ou em duplas, respeitando o intervalo de 10 minutos entre os jogos, para que se possa fazer a higienização das quadras, assim como qualquer equipamento que o associado na sua prática tenha contato;

4.2 Não se devem emprestar bolas, raquetes e qualquer outro instrumento ou equipamento de uso compartilhado necessário para o exercício, devendo cada sócio usar seu próprio material;

4.3 O uso de máscara dentro das dependências do clube é obrigatório, porém, durante a prática esportiva o sócio pode ficar sem a máscara, uma vez que a própria OMS (Organização Mundial de Saúde), não recomenda que as pessoas usem máscaras ao se exercitar, pois podem reduzir a capacidade de respirar confortavelmente. O suor pode molhar a máscara mais rapidamente, dificultando a respiração e promovendo o crescimento de micro-organismos. A prevenção mais importante durante o exercício é manter a distância física de pelo menos um metro de distância dos demais.

5. PISCINAS (INTERNA E EXTERNA)

5.1 O uso de máscara será obrigatório, tanto para nadadores, como para colaboradores do clube, podendo ser retirada somente durante a prática da aula;

5.2 A prática de natação ou treino livre deverá ser realizada mediante agendamento, evitando aglomerações. Deve-se evitar a prática de natação ou treino livre nos dias e horários que ocorram aulas de hidroginástica;

5.3 Ao final das aulas de hidroginástica e de forma periódica, durante o dia, os corrimãos e escadas situadas no interior das piscinas deverão ser higienizados álcool 70% ou com produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado;

5.4 Deverá ser mantido um distanciamento mínimo de dois metros entre os frequentadores dentro das piscinas e em todos os momentos em que estiverem sem máscara;

5.5 Os alunos deverão higienizar as mãos com álcool a 70 e tomar banho imediatamente antes e depois de utilizarem a piscina, exclusivamente em duchas localizadas nas áreas externas ou comuns, ficando vedado o uso de duchas nos vestiários;

5.6 O uso de vestiário será permitido unicamente para necessidades fisiológicas, havendo controle de fluxo. Fica proibida a utilização de guarda-volumes;

- 5.7 Os suportes para toalhas e demais utensílios pessoais deverão ser individuais e terão que ser higienizados após cada utilização;
- 5.8 Não é permitido o compartilhamento ou empréstimo de toalhas ou outros utensílios de uso pessoal;
- 5.9 Fica proibida a disponibilização, empréstimo ou compartilhamento de equipamentos durante as aulas. Pranchas, flutuadores, halteres e espaguete poderão ser utilizados, desde que seja feita a higienização desses itens com álcool 70 com produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado, antes e ao final de cada aula;
- 5.10 Deverá ser disponibilizado, na área da piscina, tapete de desinfecção para uso dos frequentadores;
- 5.11 Recomenda-se limpeza no entorno das piscinas, duchas e sanitários com produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado, a cada duas horas.

6. ACADEMIA

- 6.1 O Clube deverá proporcionar uma forma para que o sócio faça o agendamento da sua aula, respeitando o intervalo de 10 minutos entre as aulas, para fazer a troca de alunos sem aglomeração;
- 6.2 Todos os equipamentos deverão ser higienizados logo após o uso, antes que outro sócio o utilize novamente, com produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado;
- 6.3 Deverão ser disponibilizados tapetes sanitizantes na entrada das quadras ou local das aulas, assim como álcool gel 70%;
- 6.4 O uso de vestiário será permitido unicamente para necessidades fisiológicas, havendo controle de fluxo;
- 6.5 Não é permitido o compartilhamento ou empréstimo de toalhas ou outros utensílios de uso pessoal.
- 6.6 É obrigatório que os ambientes estejam arejados;
- 6.7 O Clube deverá fazer uma higienização completa, antes da abertura e após e fechamento da academia, no turno da manhã e tarde, no chão e superfície de contato dos associados;

7. ACADEMIA AO AR LIVRE

- 7.1 Deve-se fazer a higienização dos equipamentos 2 vezes ao dia, de preferência a cada 6 horas, com a pulverização produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado;

8. ESPORTES COLETIVOS

- 8.1 Deverá ser viabilizada uma forma para que o sócio faça o agendamento dos jogos, respeitando o intervalo de 1 hora entre os jogos, para que se possa fazer a higienização das quadras, campos sintéticos ou similares com o produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado, assim como qualquer equipamento que o associado na sua prática tenha contato;
- 8.2 As bolas ou quaisquer materiais usados na prática esportiva deverão ser higienizados com álcool etílico 70% antes e depois de usados;
- 8.3 Deverão ser disponibilizados tapetes sanitizantes na entrada das quadras ou local das práticas esportivas, assim como álcool gel 70% para higienização das mãos;
- 8.4 Em caso de práticas esportivas em campos de grama, após a prática o campo deverá ser higienizado antes de receber um novo grupo para a prática esportiva.

9. BAR E RESTAURANTE

- 9.1 Os colaboradores deverão receber treinamento sob as boas práticas de higienização e seguindo as orientações dos órgãos governamentais e diretrizes pré-estabelecidas aos serviços de alimentação. Devem disponibilizar álcool gel e respeitar o distanciamento social;

10. QUIOSQUES E CHURRASQUEIRAS

- 10.1** Deverá ser reduzida em 50% a capacidade, ou seja, interditar metade desses espaços, para manter o distanciamento social;
- 10.2** Só será permitido o uso de uma mesma churrasqueira por membros da mesma família, que coabitam uma mesma residência ou tenham contato permanente. A sugestão é pelo uso somente do titular e seus dependentes;
- 10.3** O uso de máscara dentro das dependências dos clubes é obrigatório, porém, os sócios poderão ficar sem máscara quando estiverem na área da sua churrasqueira reservada;
- 10.4** Deverão ser disponibilizados tapetes sanitizantes na entrada desses espaços, assim como álcool gel 70%;
- 10.5** Deverão ser higienizados esses espaços, com a pulverização de produto a base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado ou água sanitária diluída, assim como qualquer equipamento que seja utilizado pelo sócio, antes que um outro grupo utilize o espaço novamente.

11. ÁREAS DE SOL E LAZER

- 11.1** Serão disponibilizadas mesas, cadeiras e espreguiçadeiras, que deverão ser higienizadas antes e depois de sua utilização;
- 11.2** Só poderão ficar no mesmo guarda sol, ou seja, próximos entre si, titulares e seus dependentes;
- 11.3** O uso de máscara nas dependências do clube é obrigatório, porém, quando o sócio estiver na piscina ou tomando banho de sol, poderá ficar sem máscara, desde que cumpra o item anterior;
- 11.4** Deverá ser garantido o distanciamento de 2 (dois) metros entre cada grupo de família;
- 11.5** A higienização desse espaço deverá ser 2 (duas) vezes ao dia, de preferência a cada 6 horas, com a pulverização da base de peróxido de hidrogênio estabilizado e concentrado ou água sanitária diluída;
- 11.6** Somente será autorizada a utilização das duchas localizadas nas áreas externas, ficando vedado o uso de duchas localizadas nos vestiários;
- 11.7** O uso de vestiário será permitido unicamente para necessidades fisiológicas, havendo controle de fluxo e interdição de sanitários muito próximos;
- 11.8** Não é permitido o compartilhamento ou empréstimo de toalhas ou outros utensílios de uso pessoal;

12. SAUNAS

- 12.1** As saunas seguem interditadas.

Marau, 24 de novembro de 2020.

MARCOS FERNANDO RODEGHERI

Presidente