

## PLANO DE CONTINGÊNCIA NAS AÇÕES AO COMBATE DO COVID-19

### DE ORDEM GERAL: (ATIVIDADES INTERNAS E EXTERNAS)

#### OBJETIVOS:

- Subsidiar as autoridades públicas para novas decisões relacionadas à flexibilização da quarentena voltadas à liberação das práticas de atividades físicas;
- Através desta Nota Técnica, estabelecermos algumas ações para o atendimento nas práticas de atividades físicas.

#### RETORNO DAS ATIVIDADES:

- O responsável deverá estabelecer o número de participantes por turma ou sessão, quando não for centro de atendimento individualizado, disponibilizando ferramentas para confirmações e liberações de presença;
- Como existe a limitação na quantidade de atendimentos por sessão, o aluno deverá agendar seu horário, possibilitando o controle do número máximo de aluno por hora;
- Toda a parte de higienização deverá ser feita com álcool gel 70% ou água e sabão, assim que o aluno terminar o exercício e a utilização do aparelho ou objeto do ambiente.

#### 1. Ingresso no Estabelecimento/Local da Atividade:

- Manter um pano úmido com produto específico (água sanitária) para limpeza do solado do calçado na entrada do ambiente e nas portas dos banheiros;
- Passar álcool gel 70% nas mãos antes de entrar no ambiente e ao ir embora.

#### 2. No Balcão de Atendimento:

Manter a distância de 2m dos atendentes, passar álcool gel 70% nas mãos antes/depois de assinar documentos ou efetuar pagamentos.

#### 3. Na Catraca:

Passar álcool gel 70% antes de passar o dedo na digital, empurrar o braço da catraca com a parte do corpo coberta pela roupa. O mesmo para as portas e maçanetas.

#### 4. BWC e Lavatórios:

Disponibilizar álcool gel 70% e/ou sabão em barra para lavar as mãos, secando com papel toalha. Dentro do possível, NÃO utilizar os chuveiros.

#### 5. Durante a Prática da Atividade Física:

- A hora aula referente neste plano passa a ser de 45min até o final da pandemia;
- Cuidar para que o contato com o Professor e/ou Colega seja respeitando a distância mínima de 2m conforme o Decreto Municipal;
- Evitar exercícios que sejam necessários colocar as mãos diretamente no solo;
- Sugere-se que cada aluno traga o seu álcool gel 70% e sua toalha para higienizar;
- Manter os colchonetes, acessórios e equipamentos higienizados imediatamente com álcool gel 70% ao término de cada sessão.

#### 6. Bebedouros de esguicho:

Temporariamente interditados, portanto cada aluno deve trazer sua garrafa de água.

#### 7. Ventilação dos Ambientes:

Seguindo as orientações da OMS, devemos manter os ambientes de forma natural, abertos e ventilados. NÃO se aconselha o uso de condicionadores de ar e climatizadores que precisam manter as janelas e portas fechadas.

#### 8. Participações dos Idosos e vulneráveis:

- Idosos devem seguir as orientações das autoridades de saúde e permanecer em isolamento devido a facilidade de contágio para esta faixa etária;
- Se algum aluno apresentar os sintomas, será orientado a ficar em casa. Os alunos do grupo de risco, que estão matriculados nos centros esportivos, não poderão frequentar durante o período de controle, cabendo a nós orientá-los e tomar as medidas decisões com os mesmos;
- Não permitir o acesso de alunos e pessoas que tenham viajado ou manteve contato com pessoas diagnosticada com COVID-19, por no mínimo 15 dias;

#### **9. Membros da Equipe de Trabalho:**

- Proporcionar e divulgar toda e qualquer normativa de segurança que possa agregar segurança aos colaboradores e clientes, como cartazes, posters e impressões;
- Aferir a temperatura corporal e sintomas de cada membro no início e término do seu turno de trabalho e, em caso de suspeita ou sintomas, deverá afastar o membro da equipe;
- Documentar em planilha as aferições realizadas diariamente;
- Usar luva específica e/ou máscara para atuação no trabalho.

#### **DE ORDEM ESPECÍFICA POR ÁREAS DE ATUAÇÃO:**

##### **1. Exames de Avaliação Física Funcional. Será feito fora do prazo de 3 meses, após os 3 meses serão conduzidos da seguinte forma se ainda estiver ocorrendo a pandemia:**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- O controle de anamnese será feito pelo questionário PAR-Q (questionário de prontidão para atividade física);
- O Profissional que fará o exame deve usar máscara e luvas específicas para a atuação, conforme protocolo para atendentes de saúde;
- Os instrumentos devem ser todos higienizados a cada momento de utilização.

##### **2. Academias de Ginástica/Musculação/Cross Fit/Box Funcionais/Estúdios/Danças:**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Sugerimos não trazer mochila e/ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Aluno deve manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;
- Esteiras/bikes/Elipticon/Escada disponíveis para utilização com a distância sugerida de 1,5m, se não for possível, utilizar uma pessoa por vez respeitando o espaço de 1,5 entre um aparelho e outro;
- Recomenda-se não utilizar o vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Recomenda-se ministrar aulas para no máximo 50% de público limite da sala/ambiente por hora aula, ou de acordo com o decreto municipal obter de um indivíduo a cada 10m<sup>2</sup>;
- Temporariamente fazer higienização das mãos;
- Pense sempre no coletivo, mantendo os equipamentos e acessórios higienizados logo após o uso.

##### **3. Escolas de Natação/Hidroginástica/Hidroterapia e afins...**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Cada aluno deve trazer sua toalha de casa;
- Evitar o compartilhamento de material para uso na aula, salvo se houver higienização;
- Recomenda-se ministrar aulas para no máximo 50% de público limite da sala/ambiente por h/aula;
- Para acompanhantes de criança nas aulas, sugerimos a permanência em área protegida, após, no encaminhamento ao vestiário, fazer do uso de todas as medidas indicativas de segurança, permanecendo o menor tempo possível no espaço; recomenda-se não utilizar o vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Manter a dosagem de hipoclorito da piscina no mínimo 1 ppm para aumentar a higienização e reduzir possibilidades de contágio.

##### **4. BWC e Lavatórios:**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;

- Sugere-se que as atividades de contato sejam evitadas neste momento, dando ênfase às partes de Kata, Técnicas de Movimento e Condicionamento Físico Geral;
- Sugerimos não trazer mochila e ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Aluno deve manter a distância sugerida de 1,5m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar aulas para no máximo 50% de público limite da sala/ambiente por hora aula;
- Recomenda-se não utilizar o vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Temporariamente faça higienização das mãos.

#### **5. Escolinhas e Práticas Desportivas:**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Sugerimos não trazer mochila e/ou sacola para dentro da área de trabalho;
- Aluno manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar aulas para no máximo 50% de público limite da sala/ambiente por h/aula;
- Elaborar atividades de desenvolvimento de técnicas individuais;
- Não realizar atividades de táticas coletivas, evitando contato entre alunos;
- Recomenda-se não utilizar o vestiário, exceto de maneira pontual e prática, evitando aglomerações;
- Temporariamente faça higienização das mãos;
- Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa.

#### **6. Atividades ao Ar Livre (caminhada, corrida, bike, skate...)**

- Seguir as Normas Gerais propostas pela Nota Técnica;
- Evitar locais onde já existam outros praticantes ou pessoas;
- Os praticantes devem manter a distância sugerida de 2m entre as pessoas;
- Recomenda-se ministrar aulas para um público individualizado e/ou de no máximo 50% do número atendido normalmente por hora;
- Orientar sempre o uso da hidratação constante com a garrafa pessoal, evitando de cuspir ao chão a fim de não correr o risco de infectar outra pessoa;
- Usar sempre um calçado indicado e adequado para cada modalidade desenvolvida. Após o uso, fazer a devida limpeza;
- Evitar de levar as mãos ao rosto durante o treino e lave as mãos adequadamente ao final do treino.

---

DOCUMENTO ELABORADO PELOS MEMBROS DOS 63 CENTROS DE TREINAMENTO INDIVIDUALIZADO, JUNTAMENTE COM AS 23 ACADEMIAS DE LUTAS E ATIVIDADE FÍSICA DE TOLEDO-PR.

Obtendo como fonte principal a Nota Técnica elaborada pelo CREF3/SC juntamente com os Membros das respectivas Comissões:

- Comissão de Orientação e Fiscalização
- Comissão de Atividade Física e Saúde

Toledo-PR, 03 de Abril de 2020.