

# NORMAS PARA USO E MANUTENÇÃO DOS ESTABELECIMENTOS:



- 1** Na entrada do local e em pontos estratégicos deve ser disponibilizado álcool 70% (ou sanitizantes de efeito similar);
- 2** O controle de acesso deve ser mantido sem o uso de digitais;
- 3** É obrigatório o uso de máscaras por funcionários e usuários;
- 4** Manter o distanciamento mínimo de 1,5 metros entre as pessoas;
- 5** Todos devem manter os cabelos presos durante a permanência no local;
- 6** Os bebedouros devem estar fechados;
- 7** O estabelecimento deve organizar grupos de usuários para cada horário. O grupo deve iniciar e finalizar as atividades no mesmo espaço de tempo;



- 8** Guarda volumes para bolsas e mochilas não poderão ser utilizados, apenas a utilização de porta chaves que deve ser higienizado após cada uso;
- 9** Devem ser disponibilizado cartazes com as regras de funcionamento autorizadas e as restrições sanitárias adotadas, em local visível e de fácil acesso;
- 10** Para as atividades com contato físico como as lutas, recomenda-se que o treinamento seja pautado em técnicas de movimento e condicionamento físico em geral, ficando proibido o treinamento coletivo com a realização de contato físico;
- 11** Esteiras, bicicletas ergométricas e similares devem ser utilizadas de forma intercalada (uma em funcionamento e uma sem uso) ou com pelo menos 1,5 metros de distância entre elas;
- 12** Não é permitido o uso dos vestiários para banhos e trocas de vestimentas no local;
- 13** Evitar equipamentos e aparelhos de uso comum que não possam ser higienizados;



# NORMAS DE LIMPEZA DO ESTABELECIMENTO

## - PARA GARANTIR O USO SEGURO DOS EQUIPAMENTOS

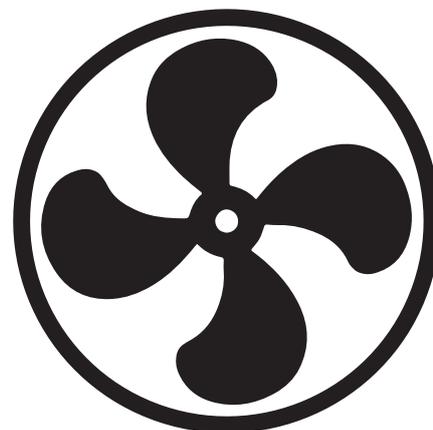
- 14** Durante o horário de funcionamento do estabelecimento, fazer a limpeza geral e a desinfecção de todos os ambientes pelo menos uma vez por período (matutino, vespertino e noturno);
- 15** Manter o intervalo de, no mínimo, 15 minutos entre a saída de um grupo e a entrada de outro, para evitar o cruzamento entre os usuários e permitir a limpeza do piso do estabelecimento;
- 16** Todos os ambientes devem permanecer limpos com o máximo de ventilação natural possível e, para os estabelecimentos que possuam exclusivamente ar condicionado, os filtros devem ser limpos diariamente;
- 17** Os equipamentos devem, após cada uso, ser higienizados com álcool 70% ou outras substâncias degermantes;



- 18** É permitida a utilização de plástico filme nos aparelhos ou equipamentos que disponham de comandos eletro/eletrônicos. O plástico filme deve ser substituído no mínimo uma vez ao dia e higienizado com álcool 70% a cada uso;

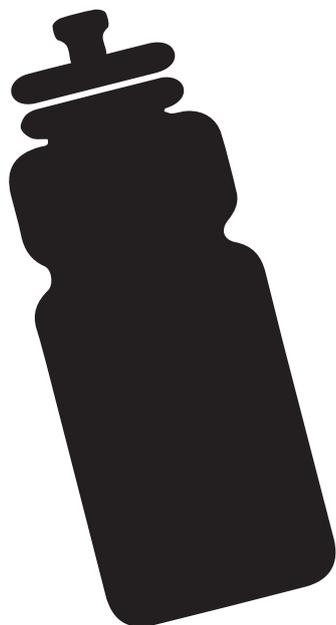
- 19** Barras, halteres, bancos, colchonetes ou outros acessórios devem ser individualizados e higienizados antes e/ou depois do uso (a sistemática deverá ser definida pelo estabelecimento), com álcool 70%, ou outras substâncias degermantes;

- 20** Os banheiros devem ter sabonete líquido, toalha de papel e álcool 70%;

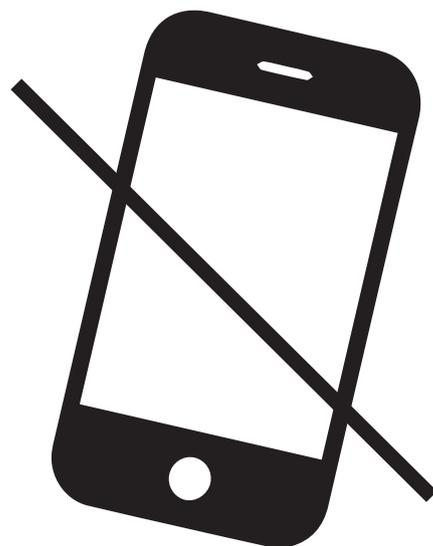


# NORMAS PARA USUÁRIOS

## - PARA A SEGURANÇA DOS USUÁRIOS



- 21** É obrigatório o uso de máscaras durante a permanência no estabelecimento, bem como também manter o distanciamento mínimo de 1,5 metros entre as pessoas;
- 22** Manter os cabelos presos durante a permanência no local;
- 23** É obrigatório o uso de toalha individual durante toda a prática de atividade física;
- 24** Levar seu recipiente com água, e não compartilhar;
- 25** Permanecer, no máximo, 60 minutos no local, respeitado o limite de 30% da lotação;



- 26** Fica proibida a utilização de celulares durante a prática de atividade física;
- 27** Usuários do grupo de risco e/ou com qualquer sintoma de gripe e resfriado não podem frequentar as atividades durante o período da pandemia;
- 28** Realizar atividades de forma individualizada;
- 29** Higienizar as mãos com álcool 70% na entrada e na saída do estabelecimento, sempre que utilizar os equipamentos e durante a realização das atividades;
- 30** Evitar a utilização de luvas;
- 31** Não é permitido o uso dos vestiários para banhos e trocas de vestimentas no local.

