



Manual do cliente das
academias da Firjan SESI

Orientações e medidas de prevenção da Covid-19.



Saúde e proteção em primeiro lugar.

A Firjan SESI preparou este guia com orientações para o retorno das academias e Aulas de Natação autorizadas pelo Decreto estadual nº 47.176, de 21 de julho de 2020, seguindo as recomendações dos seguintes órgãos competentes: Organização Mundial da Saúde (OMS), Ministério da Saúde e Conselho Regional de Educação Física – 1º Região (CREF1).

Considerando o cenário da pandemia que estamos vivendo, fica cada vez mais evidente que a prática de atividade física está associada à melhora das funções imunológicas, otimizando as defesas do organismo diante de agentes infecciosos. Nesse sentido, essa prática é uma importante ferramenta no tratamento e na prevenção de doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, entre outras, pois o portador destas patologias está mais suscetível às complicações e ao agravamento pela Covid-19. Além disso, de acordo com a OMS, o comportamento sedentário e os baixos níveis de atividade física podem ter efeitos negativos na saúde, no bem-estar e na qualidade de vida dos indivíduos, de maneira geral.

As orientações aqui descritas têm como objetivo oferecer orientações sobre a prática de atividades físicas e esportivas de maneira segura e com redução do risco de contaminação da Covid-19 dentro das nossas unidades. Elas podem sofrer alteração a qualquer momento, de acordo com a situação epidemiológica da Covid-19 e a eventual edição de outros atos, legislativos ou judiciais, estaduais ou municipais, que possam modificar ou mesmo suspender as condições de reabertura.



Orientações gerais

Conheça as medidas para a sua proteção.

- Para ter acesso às áreas de esporte e lazer, será necessário aferir a temperatura com termômetro eletrônico a distância. A pessoa que apresentar temperatura acima de 37,8° será orientada a procurar atendimento médico.
- As academias funcionarão com agendamento e capacidade máxima simultânea de 4m² entre cada pessoa.
- Deverá ser realizado agendamento prévio nas academias.
- A pessoa que apresentar sintomas, ainda que leves, será orientada a procurar atendimento médico.
- Utilizar máscara para acesso e permanência nas dependências da Unidade, de acordo com as orientações da OMS.
- Evitar tocar olhos, nariz e boca, além de adotar a etiqueta respiratória ao tossir e espirrar.
- Pedimos às pessoas que possuem cabelos longos que os mantenham presos.



Orientações gerais

Conheça as medidas para a sua proteção.

- É obrigatório o uso de toalhas e garrafas individuais.
- Todos os bebedouros devem ser utilizados para encher as garrafas individuais trazidas por você.
- Apenas 50% dos armários estão disponíveis ao uso.
- Por favor, efetue a limpeza frequente das mãos com água e sabão ou álcool 70%, sempre ao entrar e sair da academia e após usar o banheiro.





Limpeza geral

Um ambiente limpo e seguro para você.

- Na entrada dos ambientes, será disponibilizado tapete sanitizante ou toalha umidificada com hipoclorito de sódio para a higienização dos calçados.
- Você encontra recipientes com álcool 70% em pontos estratégicos da academia (recepção, musculação, área de peso livre, sala de aulas coletivas, vestiários, banheiros).
- Durante o dia, a academia será sanitizada com desinfetante periodicamente.
- Os ambientes estarão arejados para facilitar a circulação e troca de ar. Além disso, a manutenção dos aparelhos de ar-condicionado será periódica.



Limpeza geral

Um ambiente limpo e seguro para você.

- Será disponibilizado desinfetante para a limpeza dos equipamentos (halteres, caneleiras, colchonetes, entre outros). Além disso, estão disponíveis lixeiras com tampas para descarte sem manuseio.
- As escadas e o corrimão da piscina serão higienizados após cada aula de natação.





Prevenção para o seu bem-estar

- Será disponibilizado álcool 70% ao lado das catracas de acesso para a higienização das mãos.
- Na sala de bike indoor, o número de bicicletas foi reduzido para respeitar a distância de 2 metros entre cada equipamento e limitar a quantidade de pessoas nas aulas coletivas.
- Será limitado o uso dos equipamentos de musculação e cardio em 50% da capacidade.
- Os materiais na área funcional (steps, barras, colchonetes etc.) estão reduzidos para diminuir o fluxo de pessoas no local.



Prevenção para o seu bem-estar

- Mantenha o distanciamento seguro de 2 metros.
- Para ajudar você a manter o distanciamento, foram demarcadas áreas no chão e ao redor dos equipamentos.
- As avaliações físicas estão suspensas temporariamente.
- As aulas coletivas serão realizadas em locais arejados, preservando a distância de segurança de 2 metros.



Prevenção para o seu bem-estar

- Higienize as mãos com álcool 70% antes de tocar na escada da piscina. Observe também as normas de distanciamento e higiene recomendadas.
- Evite andar descalço nas áreas aquáticas. Por favor, use chinelos.
- Os espaços entre as raias foram aumentados para atender às medidas de segurança.





Prevenção para o seu bem-estar

- As aulas serão realizadas, prioritariamente, sem a utilização de materiais de apoio.
- Somente um responsável pode acompanhar as crianças nas aulas de natação.
- As atividades serão oferecidas de forma diferenciada, respeitando a distância segura de 2 metros entre as pessoas.

Com prevenção, a gente vence a Covid-19

Nossas academias estão
prontos para receber você
com toda a segurança.
Ajude-nos a manter as
regras de distanciamento
social e os ambientes e
equipamentos higienizados.

**Juntos, somos mais fortes
que o vírus.**



Rio de Janeiro 2020

faleconosco@firjan.com.br
firjan.com.br



Firjan Sesi