

# REGRAS DAVIDA



MEDIDAS PREVENTIVAS  
ESPECÍFICAS PARA REALIZAÇÃO  
DAS ATIVIDADES NAS  
ACADEMIAS DE GINÁSTICA



PREFEITURA DE  
**CAMPOS**  
UMA NOVA HISTÓRIA



Acesse:  
Subsecretaria de  
Atenção Básica,  
Vigilância Sanitária e  
Promoção em Saúde

## 1. Recepção e Portaria

1. No caso do uso de leitor digital para a entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. O cliente deve ter também a opção de acessar a academia, comunicando à recepcionista o seu número de matrícula ou CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
2. É recomendado que a Ficha de Matrícula seja preenchida pelo sistema de précheck-in, por aplicativos de mensagens ou formulários on-line. Caso não seja possível adotar uma dessas medidas, a orientação é a marcação do distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida, evitando a aglomeração de clientes na recepção da academia e a manipulação de produtos de papelaria (papéis e canetas) que podem servir como fontes de contaminação.
3. As chaves e chaveiros ou cartões magnéticos dos armários devem ser de material de fácil higienização, devolvidos em uma urna ou outro recipiente similar, devidamente higienizados antes da reutilização.
4. As máquinas para pagamento com cartão devem ser protegidas com filme plástico e higienizadas após cada utilização. É recomendado incentivar o pagamento por aproximação do cartão ou QR Code, evitando a manipulação da máquina.
5. O álcool gel 70% deve ser disponibilizado para os clientes já na recepção.
6. O mobiliário do local deve ser reduzido para facilitar a higienização e a organização das filas (quando houver), respeitando o distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida.

7. Para evitar fontes de contaminação e facilitar a higienização, deve ser retirado todo o material que pode ser compartilhado ou tocado por diferentes clientes, como jornais, revistas e objetos decorativos da recepção.
8. A divulgação das medidas de prevenção à Covid-19 deve ser feita por cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar as mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.
9. Divulgar, em pontos estratégicos, os materiais educativos e outros meios de informação sobre as medidas de prevenção à Covid-19, como as Regras da Vida.

## 2. Áreas de Circulação

1. O distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida deve ser respeitado em todas as dependências entre os frequentadores da academia.
2. Nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas, deve ser delimitado com fita o espaço para cada cliente se exercitar, respeitando o distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida.
3. Devem ser disponibilizados kits de limpeza, com álcool 70% ou água sanitária 0,2%\* e pano multiuso descartável ou papel-toalha, em todas as áreas da academia para que os clientes higienizem os equipamentos e o armário (máquinas, halteres, colchonetes, entre outros) antes da utilização.
4. Nesse período de pandemia, fica PROIBIDO o revezamento dos equipamentos entre os clientes.

5. Caso a academia forneça toalhas, elas devem ser descartadas pelo cliente em um recipiente com tampa e acionamento por pedal.
6. Bebedouros de uso direto são proibidos.
7. Os dispensadores com álcool gel devem ser disponibilizados próximo aos botões de acionamento dos elevadores do térreo e de forma optativa dentro dos elevadores.
8. Afixar, em locais visíveis, as Regras da Vida disponibilizadas nesse material e demais orientações que possam ajudar na prevenção da disseminação da Covid-19.
9. Aumentar a frequência de higienização das áreas de maior circulação, como recepção, banheiros, vestiários, pontos de alimentação e anexos, bem como os vestiários e refeitório dos colaboradores, com planilha de controle da limpeza exposta em local visível.
10. Durante o horário de funcionamento da academia, os equipamentos e demais produtos (como colchonetes, halteres, anilhas e barras) devem ser higienizados pelos colaboradores com álcool 70%, água sanitária 0,2%\* ou quaternário de amônio a cada três horas. Para não comprometer as atividades, é recomendada a divisão da academia em diferentes áreas, com escala de limpeza diferente para cada uma delas.
11. A limpeza e a desinfecção dos banheiros e vestiários devem ser feitas sem a presença ou aglomeração de clientes, e com placas de sinalização no lado externo durante o processo de higienização. Todos os suportes de papel-toalha e papel higiênico, sabonetes, torneiras, acionadores de descarga, assento do vaso,

pia, ganchos, lixeiras, maçanetas de portas e demais peças devem ser higienizadas.

12. Afixar cartazes informativos em diversas áreas da academia, com orientações sobre forma de contágio e de prevenção à Covid-19.
13. Os funcionários, colaboradores, personal trainers e terceirizados devem ser capacitados sobre os protocolos e procedimentos de funcionamento e higienização que fazem parte das medidas de prevenção à disseminação da Covid-19.
14. Se algum colaborador apresentar sintomas gripais ou qualquer outro indicativo da Covid-19, a gerência local deve ser imediatamente informada para que o colaborador seja afastado.

\* Solução de água sanitária a 0,2% = uma medida de água sanitária para nove medidas de água.

### **3. Áreas de Alimentação: Cantinas e Lanchonetes**

1. As refeições poderão ser servidas da seguinte forma:
  - a) Porções individualizadas embaladas por filme plástico.
  - b) sistema de Buffet, o autosserviço (sistema self-service), os utensílios devem ser substituídos a cada vinte (20) minutos, com registro em planilha específica. O cliente deve ser orientado a lavar as mãos antes de se servir, usar máscara e ter disponível álcool 70% em gel. O fluxo deve ser ordenado de modo a evitar cruzamento e aglomeração.
2. Os talheres devem ser embalados individualmente.
3. Mesas e cadeiras devem ser reorganizadas, respeitando o espaça-

mento mínimo entre elas, conforme previsto nas Regras da Vida.

- 4.** As mesas e cadeiras devem ser higienizadas após a utilização de cada cliente. Recomenda-se a identificação com o aviso “HIGIENIZADA”.
- 5.** Os colaboradores devem higienizar as mãos constantemente e usar máscaras, inclusive, nas cozinhas durante o preparo das refeições.
- 6.** Quando possível, devem ser disponibilizados lavatórios para que todos os clientes higienizem as mãos na entrada das áreas de alimentação.
- 7.** Devem ser disponibilizados dispensadores com álcool gel 70% para os clientes.
- 8.** Sugere-se que o atendimento dos clientes seja realizado no formato take-away, com o cliente escolhendo a refeição e levando para ser consumida em outro ambiente. Essa medida evita aglomerações e dá mais segurança aos clientes e colaboradores.
- 9.** Os clientes deverão ser orientados a circularem sempre utilizando máscara e retirá-las somente na mesa para a refeição.
- 10.** Sempre que possível manter as áreas de alimentação com as janelas e portas abertas para melhor circulação do ar, e sem utilização do ar-condicionado.
- 11.** Reforçar a limpeza e higienização em todos os pontos de maior contato, como bancadas, mesas, cadeiras, pias, torneiras e piso.
- 12.** Utilizar cartazes e informações verbais como “Para sua segurança, não esqueça de higienizar suas mãos” e “O uso da máscara é obrigatório”.

## 4. Sanitários

1. Estabelecer o controle de acesso aos sanitários para que seja mantido o distanciamento mínimo previsto nas Regras da Vida, no interior dos mesmos.
2. A fila dos sanitários deverá ser organizada na parte externa, preferencialmente, com marcações no piso, obedecendo também o distanciamento mínimo entre as pessoas conforme previsto nas Regras da Vida.
3. Os banheiros devem ter lavatórios com dispensadores de sabão líquido e de toalhas descartáveis de papel não reciclado e lixeira com acionamento não manual.
4. Promover a renovação do ar através das janelas abertas ou de dispositivos mecânicos.

## 5. Demais Áreas

1. As demais áreas (saunas, piscinas, kids room, SPA) devem acompanhar as fases de reabertura previstas no Plano de Retomada para cada atividade.

## 6. Manutenção e Documentação

### 1. Medidas a serem adotadas:

- a) Realizar a troca constante dos elementos filtrantes dos bebedouros, de acordo com as recomendações do fabricante.
- b) Os bebedouros devem ter certificação dos órgãos competentes.
- c) Em ambientes com ar-condicionado, o ar deve ser renovado de acordo com o exigido na legislação (27m<sup>3</sup>/hora/pessoa).

**d)** Caso não haja ar-condicionado, janelas e portas devem ser mantidas abertas.

## **2. O que deve ser apresentado:**

**a)** Licença Sanitária de Funcionamento (LSF) para empresas sediadas no município de Campos dos Goytacazes.

**b)** Plano de Manutenção, Operação e Controle de Ar-Condicionado (PMOC).

**c)** Comprovante de limpeza de dutos de ar-condicionado anual.

**d)** Laudo da qualidade do ar na validade (semestral).

**e)** Certificado de higienização dos reservatórios de água de consumo (semestral).

**f)** Laudo de potabilidade da água (semestral).





PREFEITURA DE

**CAMPOS**

UMA NOVA HISTÓRIA