

**CREFF 1**  
Conselho Regional de  
Educação Física da  
Primeira Região RJ/ES



**COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREFF 1  
ESPÍRITO SANTO**

*Handwritten signature or mark.*



## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS

Para preservar a saúde dos frequentadores de academias, é fundamental que todas sigam, **no momento em que os órgãos públicos autorizarem a sua reabertura**, estes procedimentos de segurança, a fim de reduzir a contaminação do COVID-19 dentro de suas unidades.

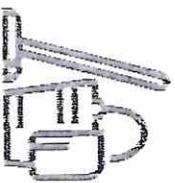
Esse material foi construído seguindo as orientações e as informações dos órgãos órgãos públicos, tais como Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde, **podendo sofrer adequações mediante publicação de Decretos Locais**. Foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias já está sendo realizado, como na China e outros locais da Europa.



**CREF1**  
Conselho Regional de  
Educação Física da  
Primeira Região do IFRS

COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO

## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



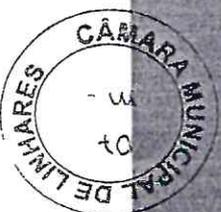
### LIMPEZA GERAL DAS UNIDADES:

1. Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas da academia (recepção, musculação, peso livre, salas de coletivas, piscina, vestiários, kids room, etc).
2. Uso obrigatório de Álcool e/ou Álcool Gel 70°, para higienização dos equipamentos, por parte do aluno após o uso.
3. Uso obrigatório de Álcool e/ou Álcool Gel 70°, para higienização dos equipamentos, por parte da Zeladoria da Academia.
4. Aumento de número de dispensers de Álcool e/ou Álcool Gel 70° pela academia e papel toalha para sanitização dos equipamentos.
5. Sanitização geral dos espaços durante o dia com Hipoclorito de Sódio. 



**CREF1**  
Comissão Regional de  
Educação Física da  
Prefeitura de Linhares

COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO



## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



### USO OBRIGATÓRIO DE EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIS) PARA FUNCIONÁRIOS, PERSONAL TRAINERS E TERCEIRIZADOS:

1. Todos os colaboradores deverão estar obrigatoriamente de EPI (máscara de tecido).
2. Luvas (por recepcionistas, professores, equipe de limpeza, gerentes e terceiros).
3. Uso obrigatório de toalhas individuais.

Devem ser seguidas todas as orientações da Organização  
Mundial de Saúde para uso desses equipamentos.

**CREFI1**  
Conselho Brasileiro de  
Educação Física e  
Promoção Espírita UFFS



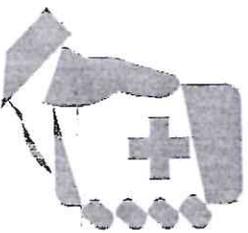
COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREFI  
ESPÍRITO SANTO

## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



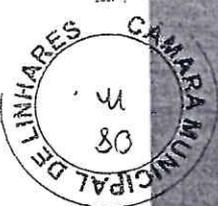
**CREF1**  
Comissão de Orientação e Fiscalização da  
Educação Física da  
Prefeitura de São Paulo

COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO



## MEDIDAS OPERACIONAIS PREVENTIVAS:

1. Medir com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os entrantes. Caso seja apontada uma temperatura superior a 37,8 °C, não será autorizada a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados.
2. Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de COVID-19, informar imediatamente à gerência local.
3. No caso do uso de leitor de digital para entrada na academia, deve-se disponibilizar um recipiente de álcool em gel a 70% ao lado da catraca. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar à academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou seu CPF, para que não precise tocar no leitor digital.
4. Limitar a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente para a área de musculação a cada 1,5m<sup>2</sup> e área de exercícios aeróbicos a cada 4m<sup>2</sup>.
5. Delimitar com fita o espaço em que cada cliente deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas salas de atividades coletivas. Cada cliente deve ficar a 1,5 m de distância do outro.
6. Utilizar apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixar o espaçamento de um equipamento sem  uso para o outro. Fazer o mesmo com os armários.



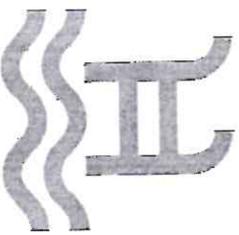
## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS

7. Liberar a saída de água no bebedouro somente para uso de garrafas próprias.
8. Comunicar para os clientes trazerem as suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.
9. Renovar todo o ar do ambiente, de acordo com a exigência da legislação (pelo menos, 7 vezes por hora), e fazer a troca dos filtros de ar, no mínimo 1 vez por mês, usando pastilhas adequadas para higienização nas bandejas do aparelho.
10. Expôr aos clientes todos os manuais de orientação que possam ajudar a combater a contaminação do COVID-19.
11. Capacitar todos os colaboradores em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção.
12. Clientes assintomáticos, doentes crônicos com medição de temperatura (aparelho de temperatura de testa) vem responder uma e entrevista:
  - a) Histórico de viagens;
  - b) Contato com alguém exposto;
  - c) Apresentação de sintomas.



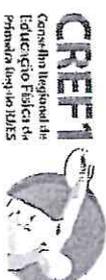
COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO

**PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA  
REABERTURA DAS ACADÊMILAS**



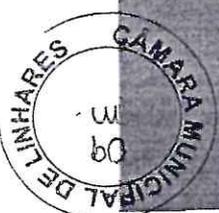
**RECOMENDAÇÕES  
PARA PISCINA:**

1. Disponibilizar, próximo à entrada da piscina, recipiente de álcool em gel a 70% para que os clientes usem antes de tocar na escada ou nas bordas da piscina.
2. Exigir o uso de chinelos no ambiente de práticas aquáticas.
3. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada cliente possa pendurar sua toalha de forma individual.
4. Após o término de cada aula, higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina.

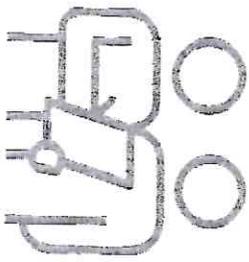


**CREF1**  
Comissão Regional de  
Educação Física de  
Primeira Infância 1993-2025

**COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO**



## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



### **COMUNICAÇÃO COM FUNCIONÁRIOS, PERSONAL TRAINERS E TERCEIRIZADOS:**

Eles devem receber as devidas orientações sobre:

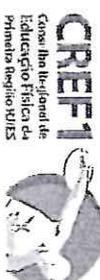
1. Utilização dos EPIs para trabalho.
2. Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência). O mesmo vale para higienização com álcool em gel.
3. Utilização do termômetro.



**CREF1**  
Comissão Inter-governamental de  
Educação Física da  
Primária, Infância e IDAS

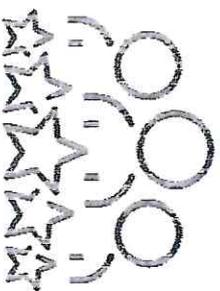
**COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPÍRITO SANTO**

## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



**CREF1**  
Conselho Brasileiro de  
Educação Física da  
Primeira Infância

COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPIRITO SANTO



### COMUNICAÇÃO COM CLIENTES:

Divulgar os comunicados com orientações para clientes sobre:

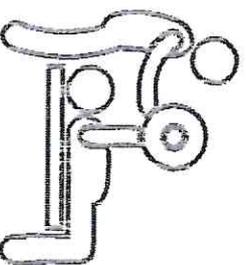
1. Higienização das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel a 70% (como e com qual frequência).
2. Uso de garrafa de água individual.
3. Uso de toalha individual.
4. Restrição de que não será autorizada a entrada de clientes nem funcionários e terceirizados com temperatura acima de 37.8 °C.
5. Evitar contato físico, com demonstração e orientação dos exercícios a 1,5m de distância.
6. Recomendação para que os clientes evitem horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos.



**PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA  
REABERTURA DAS ACADÊMIAS**



**COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPIRITO SANTO**



**PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
AUTÔNOMOS/LIBERAIS:**

1. As atividades podem ser realizadas tanto em domicílio quanto nos estabelecimentos de vinculação dos profissionais, desde que o atendimento seja de forma individual.
2. Os profissionais autônomos/liberais deverão seguir as seguintes obrigações:
  - a) o profissional deverá higienizar as mãos antes e ao final das atividades.
  - b) o profissional deverá usar Equipamentos de Proteção Individual (EPI) de acordo com a assistência prestada.
  - c) o cliente deverá ser questionado se apresenta sintomas respiratórios ou se está em quarentena ou isolamento em decorrência do COVID-19 e, em caso positivo, não deverá ser prestado atendimento.

## PROCEDIMENTOS DE ORIENTAÇÃO PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS



COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREF1  
ESPIRITO SANTO

2.

- d) os clientes atendidos devem ser orientados a informar ao profissional que o atendeu caso venham a ter resultados positivos para a COVID-19.
- e) manter as atividades com cuidados de higienização das mãos, uso de álcool gel, distanciamento, etiqueta da tosse, limpeza e ventilação dos ambientes.
- f) profissionais que executarem atendimentos a clientes que vierem a positivar para testes de COVID-19 deverão imediatamente para os atendimentos, informar o fato às autoridades sanitárias do seu município e se manter em quarentena, em conformidade com as orientações destas autoridades. 



TRABALHA E CONFIA

**COMISSÃO  
EMANCIPAÇÃO CREFF1  
ESPÍRITO SANTO**