

A ACAD, Associação Brasileira de Academias elaborou um manual de recomendações no modelo de segurança que vão ajudar no combate do COVID-19 nas quatro primeiras semanas após a retomada das atividades.

Seguindo a orientação da OMS para evitar aglomerações, devemos limitar e controlar a quantidade de frequentadores de modo que tenhamos 1 usuário a cada 6,25 metros quadrados de distância ou seja, será indispensável o agendamento prévio para a prática da atividade física na academia. Será estipulado o tempo de permanência máxima de 1 hora dentro da academia.

O sócio só terá direito a marcar o horário uma vez por dia. A lotação máxima dentro da academia é de 30 alunos por hora. As aulas coletivas também deverão ter agendamento prévio, limitando o agendamento em 8 sócios por aula.

Tendo como base as indicações das professoras, doutoras do Departamento de saúde coletiva da Universidade de São Paulo (USP) Ana Luísa de Fátima Pinho e Érica Gomes Pereira, os indivíduos devem levar sua própria garrafa, toalha pessoal, deixar os cabelos presos e usar máscara. Ao entrar na academia o aluno deverá higienizar as mãos e os punhos com álcool gel. Os profissionais deverão orientar os alunos na higienização dos equipamentos antes e depois do uso e não será permitido o revezamento do equipamento.

A ACAD sugere que a academia passe por uma higienização completa nos ambientes a cada 3 horas. Essa higienização será realizada de forma setorial. A academia será dividida em 4 quadrados imaginários de 100 metros cada. Um dos quadrados imaginários será fechado por vez de forma que os outros 3 espaços supram a demanda dos sócios.

Os profissionais de Educação Física deverão orientar os usuários na higienização dos equipamentos antes e depois do uso. Também deverão orientar os alunos a higienização das mãos sempre que os mesmos tiverem contato com o solo.

A equipe passará por um treinamento antes da abertura, todos deverão estar alinhados com as normas de segurança sanitária e a cartilha de recomendação. Todos deverão usar materiais de EPIs para a segurança dos mesmos e dos usuários, seguindo a orientação da Organização Mundial da Saúde. A indicação da ACAD é que tenha no mínimo dois funcionários no salão para evitar quebra das orientações sanitárias evitando a proliferação do COVID-19.

- Funcionamento de segunda a sexta - 6h às 22h | Sábado, domingo e feriados - 7h às 14h.
- O agendamento será feito por e-mail apoioesportes@mbc.com.br ou telefone (21) 2494-2121 ramal 115/126, com 24 horas de antecedência. Excepcionalmente, às terças-feiras a utilização poderá ser agendada com 48h de antecedência, considerando que às segundas-feiras o setor de esportes e academia estarão fechados.