

# ACADEMIA, CENTRO DE GINÁSTICA, ESTABELECIMENTO DE CONDICIONAMENTO FÍSICO

## PROTOCOLO DE FUNCIONAMENTO

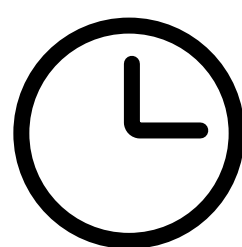


ANEXO DA



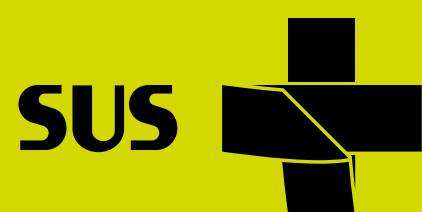
**PORTARIA SMSA/SUS-BH N° 361/2020**

ESTE MATERIAL NÃO DISPENSA A LEITURA INTEGRAL DA PORTARIA.



**SEM RESTRIÇÃO DE HORÁRIO**

Válido enquanto durar a Situação de Emergência em  
Saúde Pública declarada no Decreto 17.297/2020.



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**

# I – PROTOCOLOS PARA TODAS AS MODALIDADES

---

## 1. CAPACIDADE, DISPOSIÇÃO FÍSICA E DISTANCIAMENTO

- 1.1. Capacidade máxima de uma pessoa a cada 7m<sup>2</sup> (sete metros quadrados), incluindo os funcionários.
- 1.2. Realizar controle de entrada e saída para assegurar a lotação máxima.
- 1.3. Receber alunos e realizar atividades preferencialmente com agendamento prévio de horário. É permitido realizar atendimentos sem o agendamento, desde que seja respeitada a capacidade máxima de uma pessoa a cada 7m<sup>2</sup> (sete metros quadrados).
- 1.4. Aferir as temperaturas dos frequentadores por termômetro digital infravermelho antes da entrada no estabelecimento.
- 1.5. Impedir a entrada de pessoas que apresentarem temperatura corporal acima de 37,8°C.
- 1.6. Impedir a entrada de pessoas sem máscara ou que não estejam utilizando a máscara de forma adequada.
- 1.7. Demarcar, no exterior do estabelecimento, os espaços em que os frequentadores devem aguardar para entrar, ou reservar um espaço separado das áreas de treino para que os frequentadores possam aguardar para entrar, respeitando, em ambos os casos, o distanciamento de 2m (dois metros).
- 1.8. Criar um sistema de fluxo contínuo, para que não ocorra contra fluxo ou fluxo cruzado entre os frequentadores.

## 2. ROTINA DE ATIVIDADES

- 2.1. Recomenda-se que as pessoas pertencentes ao grupo de risco (maiores de sessenta anos, gestantes, portadores de doenças crônicas) não frequentem os estabelecimentos de condicionamento físico, exceto em caso de recomendação médica.
- 2.3. Alunos e frequentadores com contato domiciliar suspeito ou confirmado para covid-19 devem se afastar dos treinos por quatorze dias.
- 2.4. Os frequentadores deverão assinar termo de responsabilidade em que declare conhecimento sobre os procedimentos e protocolos preventivos. O estabelecimento deverá recolher o termo de responsabilidade assinado e garantir que o frequentador realize os procedimentos de sanitização.
- 2.5. Todos os presentes nos estabelecimentos de condicionamento físico deverão:
  - 2.5.1. Higienizar com frequência as mãos com água e sabão ou álcool 70%.
  - 2.5.2. Ao tossir ou espirrar, cobrir nariz e boca com lenço ou braço, não com as mãos.
  - 2.5.3. Evitar tocar olhos, nariz e boca com as mãos não lavadas.
  - 2.5.4. Manter uma distância mínima de 2m (dois metros) de qualquer pessoa.
  - 2.5.5. Evitar abraços, beijos e apertos de mãos.
  - 2.5.6. Portar garrafa para hidratação própria e prender os cabelos. Se for utilizar toalha de banho, levar a própria.
  - 2.5.7. Não partilhar objetos de uso pessoal, como toalhas, garrafas e copos.

- 2.5.8. Utilizar máscara de forma adequada durante o período de permanência no estabelecimento.
- 2.6. Não deverá haver contato físico entre alunos e instrutores, mesmo nas atividades ao ar livre.
- 2.7. Ao final do treino, os frequentadores deverão ser liberados em fila, respeitando o distanciamento de 2m (dois metros) entre cada um.
- 2.8. As aulas e atividades em grupo só poderão ser oferecidas caso as medidas de distanciamento físico sejam garantidas
- 2.9. Caso algum frequentador apresente febre ou outro sintoma da covid-19, deverá ser afastado, orientado a procurar atendimento nas unidades de saúde e o fato informado imediatamente à gerência, sendo proibida a sua entrada no estabelecimento.

### **3. AMBIENTE E HIGIENIZAÇÃO**

- 3.1. Disponibilizar solução desinfetante para realizar assepsia dos calçados nas áreas em que os treinos são realizados na superfície do chão e/ou designar uma área específica para que os frequentadores possam realizar atividades que tenham contato com o chão (como flexão, alongamento e abdominal).
- 3.2. Interrupção do uso de identificadores digitais, ou assepsia antes e após o seu uso.
- 3.3. Adaptar as portas com abertura de forma que as pessoas possam passar sem tocar nas maçanetas.
- 3.4. Disponibilizar dispenseres ou borrifadores de álcool 70% para uso de clientes e colaboradores na entrada do estabelecimento, dos sanitários, pontos de hidratação e áreas de treino.

- 3.5. Desinfectar máquinas, móveis e equipamentos em intervalos regulares, ou sempre que se fizer necessário.
- 3.6. Suspensão das atividades para limpeza e desinfecção completa dos ambientes e equipamentos, 3 vezes ao dia ou quando se fizer necessário.
- 3.7. Limitar a utilização de bebedouros somente à coleta de água em garrafas ou copos próprios ou descartáveis, sendo vedado o uso de bebedouros de jato inclinado.
- 3.8. Permitir a utilização de armários e escaninhos intercalados, demarcando aqueles que não poderão ser usados, e higienizá-los a cada troca de frequentadores.
- 3.9. Utilizar lixeira acionada com pedal, sem contato manual e higienização diária ou sempre que se fizer necessário.
- 3.10. Restringir o uso de vestiários à capacidade de uso de chuveiros e sanitários.
- 3.11. Restringir o uso de sanitários à sua capacidade de uso.
- 3.12. Extremamente recomendável a manutenção de ambiente bem-ventilado, onde haja corrente de ar. Evitar ambientes completamente fechados com ar-condicionado. No caso de uso de ar-condicionado, o estabelecimento deve seguir as orientações previstas no Anexo I da Portaria SMSA/SUS-BH nº 312/2020.
- 3.13. É vedado o uso de ventiladores de alta potência.
- 3.14. Os ventiladores de teto devem ser ajustados para girar em uma direção que atrai o ar para o teto, em vez de direcionar para os ocupantes.

- 3.15. Afixar cartazes ou outros meios de comunicação com instruções a serem seguidas pelos frequentadores nas dependências do estabelecimento.
- 3.15.1. As principais informações deverão focar nos seguintes aspectos: assepsia; distanciamento social; compartilhamento de objetos pessoais; etiqueta de tosse; autoidentificação de sintomas e condutas; estruturas e serviços disponíveis (áreas, horários, critérios e atividades); regras para a adequada e segura utilização de aparelhos e equipamentos; cuidados pessoais e relativos aos grupos de risco; higienização das mãos; uso de EPIs, com destaque para as máscaras faciais; medidas de prevenção à covid-19; questões administrativas e de atendimento.

## 4. PROFISSIONAIS

- 4.1. Os funcionários deverão usar máscaras e portar álcool 70% em sua estação de trabalho. Funcionários que têm contato direto com o público deverão usar máscaras e face shield.
- 4.2. Caso o profissional apresente febre ou algum outro sintoma de covid-19, deverá ser afastado e informar imediatamente à gerência, sendo proibido o seu comparecimento, devendo ser encaminhado para atendimento nas unidades de saúde. Observada a ocorrência de novos casos em outros profissionais ou alunos (três ou mais casos relacionados entre si), comunicar à Vigilância Epidemiológica do Município, conforme contatos constantes do Anexo.
- 4.3. Profissionais com contato domiciliar suspeito ou confirmado para covid-19 devem se afastar das atividades por quatorze dias, ou realizar o exame RT-PCR para SARS CoV-2, podendo retornar caso

esteja assintomático e o resultado do exame seja não detectável.

- 4.4. Os funcionários deverão portar garrafas e toalhas individuais.
- 4.5. Assegurar a manutenção das medidas de prevenção pela equipe por meio do oferecimento de condições adequadas para evitar aglomerações em momentos de descanso, alimentação e troca de turnos entre os funcionários e instrutores.
- 4.6. Capacitar os funcionários para orientar os frequentadores sobre os procedimentos e condutas adequadas de prevenção à covid-19.

## **II – REGRAS COMPLEMENTARES PARA ACADEMIA DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO E BOX DE CROSSFIT**

---

Academias de ginástica e musculação e box de crossfit deverão adotar, além dos protocolos instituídos no tópico I deste Anexo, as seguintes normas:

### **1. ROTINA DE ATIVIDADES**

- 1.1. Proibir a permanência de alunos após as sessões de treino.

## 2. AMBIENTE E HIGIENIZAÇÃO

- 2.1. Higienizar as mãos com água e sabão ou álcool 70% após cada exercício e após tocar em qualquer superfície da academia, como maçanetas, corrimões, balcões, chão e os próprios aparelhos.
- 2.2. Disponibilizar aos alunos toalhas de papel e álcool 70% ou produtos previstos no Anexo II da Portaria SMSA/SUS-BH nº 312/2020 para higienização dos equipamentos a cada uso. O próprio frequentador deverá higienizar o aparelho antes de utilizá-lo, mesmo que já tenha sido feito por profissional responsável pela limpeza. Após o exercício, o equipamento deverá ser higienizado novamente, visando à proteção do próximo.
- 2.3. Utilizar 50% dos equipamentos de cárdio, ou seja, deixar o espaço de um equipamento sem uso para outro equipamento.
- 2.4. Nas modalidades que utilizem o espaço do salão ou áreas de peso livre, realizar marcações no piso para indicar as posições a serem ocupadas e disponibilizar os equipamentos necessários no espaço demarcado.
- 2.5. Delimitar com fita o espaço em que cada aluno deve se exercitar nas áreas de peso livre e nas áreas de atividades coletivas, respeitando o distanciamento mínimo de 2m (dois metros) de distância entre cada pessoa.



# III – REGRAS COMPLEMENTARES PARA CENTRO DE TREINAMENTO FÍSICO OU ESPORTIVO

---

O centro de treinamento físico ou esportivo deverá adotar, além dos protocolos instituídos no tópico I deste Anexo, as seguintes normas:

## 1. CAPACIDADE, DISPOSIÇÃO FÍSICA E DISTANCIAMENTO

- 1.1. Permitida a entrada de um responsável por aluno menor de idade ou acompanhante de idosos ou pessoas com deficiência.
- 1.2. O responsável deverá higienizar com frequência os objetos das crianças.
- 1.3. Impedir a entrada de responsáveis ou acompanhantes que estejam sem máscara, não estejam utilizando a máscara de forma adequada ou apresentem temperatura corporal acima de 37,8°C.

## 2. ROTINA DE ATIVIDADES

- 2.1. Aulas individuais e coletivas de boxe, karatê, muay thai e outras modalidades esportivas só poderão ser oferecidas em locais arejados e se as medidas de distanciamento físico puderem ser garantidas, preservando o uso obrigatório e correto da máscara.
- 2.2. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10m (dez metros).
- 2.3. Em ambientes de práticas aquáticas:

- 2.3.1. Exigir o uso de chinelos em áreas de circulação.
- 2.3.2. Limitar o uso da piscina de forma a preservar o distanciamento de 2m (dois metros) entre as pessoas e, em caso de atividades de treinamento, limitar o uso a duas pessoas por raia.
- 2.3.3. Disponibilizar recipientes de álcool 70% para que os frequentadores usem antes de tocar na escada ou nas bordas.
- 2.3.4. Disponibilizar, na área da piscina, suportes para que cada frequentador possa pendurar sua toalha de forma individual.
- 2.3.5. Higienizar as escadas, balizas e bordas da piscina após o término de cada aula.
- 2.3.6. Garantir a qualidade da água das piscinas, com observância dos parâmetros físicos químicos e microbiológicos da água.

## **IV - REGRAS COMPLEMENTARES PARA O PROFISSIONAL AUTÔNOMO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

O profissional autônomo de educação física que atua em ambientes fechados deverá adotar as normas dispostas nos tópicos I, II e III deste Anexo.

O profissional autônomo de educação física que atua em ambientes abertos deverá adotar as seguintes normas específicas:

## 1. CAPACIDADE, DISPOSIÇÃO FÍSICA E DISTANCIAMENTO

- 1.1. É vedada a aglomeração de frequentadores nos locais de realização das atividades físicas.
- 1.2. Elaborar os exercícios buscando uma distância mínima de 5m (cinco metros) entre os alunos.

## 2. ROTINA DE ATIVIDADES

- 2.1. Higienizar as mãos antes e ao final das atividades com álcool 70%, orientando os alunos a fazer o mesmo.
- 2.2. Adaptar as aulas para que não haja contato físico entre alunos, ou entre aluno e professor.
- 2.3. Não realizar atividades em duplas, trios ou grupos, a menos que as medidas de distanciamento físico possam ser garantidas.
- 2.4. Em caso de corrida, o distanciamento mínimo entre cada praticante deverá ser de 10m (dez metros).
- 2.5. Manter as atividades com os cuidados de higienização das mãos, uso correto e permanente da máscara, distanciamento, etiqueta de tosse e limpeza, tanto por parte dos alunos quanto por parte do profissional.

## 3. AMBIENTE E HIGIENIZAÇÃO

- 3.1. Proibir o compartilhamento de material durante a aula, e higienizar ao final da aula o material, suportes e superfícies utilizados.

## 4. PROFISSIONAIS

- 4.1. Interromper imediatamente o atendimento ao identificar que o aluno apresenta qualquer sintoma indicativo de covid-19 (tosse, febre e dificuldade para respirar) e orientá-lo a procurar a unidade de saúde mais próxima.

Lista de telefones e e-mails das Gerências de Assistência, Epidemiologia e Regulação das Diretorias Regionais de Saúde de Belo Horizonte – GAERE

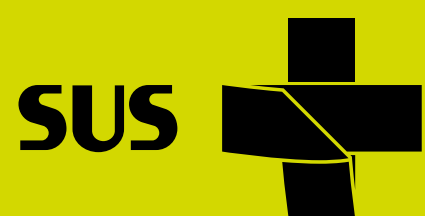
Barreiro	gaereb@pbh.gov.br	3277-5946 3277-5921
Centro-Sul	gaerecs@pbh.gov.br	3277-4331 3277-4845
Leste	gaerel@pbh.gov.br	3277-4998 3277-4477
Nordeste	gaerene@pbh.gov.br	3277-6241 3277-6242
Noroeste	gaereno@pbh.gov.br	3277-7635 3277-7647
Norte	gaeren@pbh.gov.br	3277-7841 3277-7853
Oeste	gaereo@pbh.gov.br	3277-7082 3277-7085
Pampulha	gaerep@pbh.gov.br	3277-7938 3277-7933
Venda Nova	gaerevn@pbh.gov.br	3277-5413 3277-5414



**PROTOCOLO GERAL DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE**



**[prefeitura.pbh.gov.br/reabertura-de-atividades](http://prefeitura.pbh.gov.br/reabertura-de-atividades)**



**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**