**PROTOCOLO ESPECÍFICO GINASTICA LOCALIZADA**

**MEDIDAS DE PROTEÇÃO E CUIDADOS GERAIS**

Estas atividades, além das medidas sanitárias gerais contidas no Decreto nº 35.831, de 20 de maio de 2020 e Portaria nº 34, de 28 de maio de 2020, inclusive no que se refere a limite de ocupação, deverão adotar as seguintes medidas:

1. O acesso/utilização da academia deverão ser previamente agendados através do whatsApp (98) 98299-0144 ou, presencialmente, na secretaria do Clube, com treino máximo de uma hora.

2. Os usuários e orientador físico somente poderão entrar na sala de ginástica localizada se estiverem usando máscaras, higienizarem as mãos com água e sabão ou álcool em gel 70% (setenta por cento) e limpeza dos tênis na entrada. É obrigatório o uso de máscaras pelos usuários e orientador físico durante todo o período de permanência na sala.

3. Fica definido o limite de 16 (dezesseis) pessoas (usuários e/ou orientador físico) presentes ao mesmo tempo na sala de ginástica.

4. Cada associado deve ficar a 2m (dois metros) de distância do outro, respeitando os espaços delimitados com fitas.

5. Os usuários deverão trazer suas próprias toalhas para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.

6. Os usuários que possuírem cabelos longos devem mantê-los presos, diminuindo, assim, área exposta passível de portabilidade do vírus.

7. Evitar o uso de luvas de levantamento ou outros itens pessoais que não são facilmente limpos.

8. A saída de água no bebedouro será somente para uso de garrafas próprias.

9. Disponibilizamos 5 (cinco) kits de limpeza em pontos estratégicos, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização (detergente neutro, álcool 70% (setenta por cento) ou outro similar e em concentração conforme recomendação do fabricante) para que os usuários utilizem nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e caneleiras. As toalhas de papel deverão ser imediatamente descartadas em lixeiras com tampa e acionamento por pedal.

10. As saunas e os vestiários da sauna permanecerão fechados.

(ANEXO I PORTARIA No 040, DE 18 DE JUNHO DE 2020, que aprova protocolo específico de medida sanitária segmentada para o funcionamento de academias e esportes amadores, na forma em que especifica.)

Veja integra no site [www.apcefma.org.br](http://www.apcefma.org.br)