**PROTOCOLO ESPECÍFICO ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO**

**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. Os dias e horários de 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 horários de 6h às 7h e 15h às 16h serão específicos e exclusivos para idosos (60 anos ou mais) e adultos dos grupos de risco.

3. Os usuários, orientadores físicos e personal traineres somente poderão entrar na academia de musculação 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, orientadores físicos e personal traineres durante todo o período de permanência na academia.

4. Fica definido o limite de 39 (trinta) pessoas (usuários e/ou orientadores físicos e/ou personal traineres) presentes ao mesmo tempo na academia.

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

6. Só podem ser utilizados 50% (cinquenta por cento) dos aparelhos de cárdio, ficando o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro.

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

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

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

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

11. O armário permanecerá isolado.

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

13. 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)