

ORIENTAÇÕES PARA

# RETOMADA

# ACADEMIAS DE GINÁSTICA

SEGURA DAS ATIVIDADES





CLÍNICAS DE SAÚDE

# RETOMADA SEGURA

## OLÁ EMPRESÁRIO, TUDO BEM?

Considerando, a seu tempo, os Decretos que autorizam a reabertura das atividades de serviços de academias de ginásticas, estúdios e espaços de treinos e esportes, em sua região, reunimos orientações importantes para esse momento.

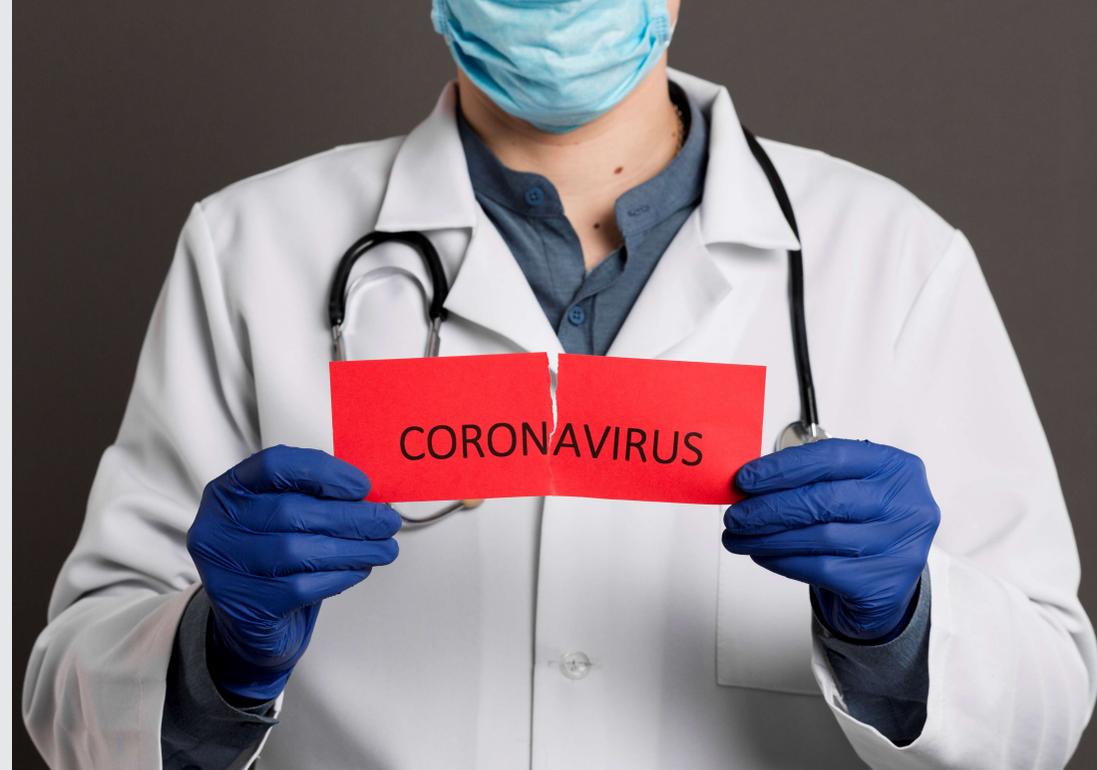
Começamos 2020 vivendo um cenário nunca visto antes em escala mundial. O novo coronavírus, causador da doença covid-19, mudou a dinâmica das grandes cidades, fechou escolas, trouxe a necessidade do trabalho remoto e parou a economia, em especial o varejo, que teve suas portas fechadas.

À medida que o status de pandemia veio à tona, vários outros impactos foram sentidos. No Brasil, o vírus chegou contaminando a economia e o mercado com a mesma velocidade que contaminou pessoas. A necessidade de nos adequarmos ao isolamento social num contexto não planejado, de medo e incertezas causou uma série de rupturas nas rotinas e comportamento do consumidor.

A partir da liberação gradativa do poder público estadual e municipal, é momento de preparação para a reabertura dos negócios, com especial atenção aos cuidados para enfrentamento da doença. É preciso adaptar-se para a retomada das atividades e a circulação social nesse novo contexto. É preciso entender os novos hábitos de consumo. É preciso adaptar-se para o “novo normal”.

Este documento tem o intuito de orientar você, dono de academias, estúdios e outros negócios de atividades físicas, na retomada de suas atividades nesse novo contexto. Considerando, a seu tempo, os dispositivos regulatórios que autorizam a retomada em cada região, e ainda, documentos referenciais que orientam a atuação segura, o Sebrae elaborou orientações e recomendações práticas importantes para os pequenos negócios.

O conteúdo se preocupa primeiramente com a segurança e a saúde: pública, de trabalhadores, gestores e clientes, sobretudo este último, trazendo também informações para que o consumidor conheça as boas práticas do setor e se sinta confiante para voltar à rotina de consumo.



Não deixe de acompanhar o site do Sebrae para mais informações sobre protocolos de retomada em seu setor.

Lá você encontrará materiais de apoio para a retomada em seu negócio como vídeos orientativos, Selo Negócio Seguro, download de placas de sinalização que podem ser baixadas para uso em seu estabelecimento, entre outros instrumentos de apoio para a retomada de seu negócio pós-pandemia.

[www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)



# PREMISSAS PARA ABERTURA

## 1. Atenção aos Decretos:

É importante levar em consideração as medidas do poder público e o decreto vigente em cada região, no que rege os regulamentos e o funcionamento do comércio. Caso exista divergência de informações entre os dispositivos municipais e estaduais, opte por seguir a orientação mais rígida e com requisitos orientados pelas seguintes entidades: OPAS - Organização Pan Americana da Saúde, OMS - Organização Mundial de Saúde, Anvisa - Agência Nacional de Vigilância Sanitária e Ministério da Saúde.

Para a abertura de estabelecimentos para atendimento ao público, deverão ser observadas na íntegra:

- as regras previstas em Decretos Estaduais que tratem desse assunto;
- as regras previstas nas instituições reguladoras oficiais (OMS, Anvisa, ABNT, entre outros);
- as Portarias da Secretaria de Saúde Estadual para atividades específicas;
- os atos das autoridades municipais competentes.



Muitos dos estudos sobre o novo coronavírus ainda estão em andamento e nem todos os protocolos de higiene e segurança foram confirmados e/ou declarados pelo Ministério da Saúde. É de extrema importância acompanhar diariamente as atualizações voltadas para o varejo e implementar somente aquilo que estiver oficialmente estabelecido.

As recomendações aqui propostas são baseadas em protocolos e estudos validados por instituições e consultorias de referência no Brasil e que seguem relacionadas no final desse documento. Utilize esse guia como um direcionador de boas práticas para o seu negócio e não se esqueça: fique atento e siga sempre as informações oficiais!

## 2. Atenção aos protocolos de segurança e higiene:

Em tempos de pandemia da covid-19 é importante entender que, além do alto poder de contágio, o período de incubação do vírus pode variar de 4 a 14 dias e podemos conviver diariamente com infectados assintomáticos. Ou seja, que não apresentam os sintomas descritos e, por isso, disseminadores silenciosos da doença. Assim, manter controles rígidos de higiene é fundamental.





# ORIENTAÇÕES GERAIS

FONTE: OPAS/OMS/ANVISA

- Lave as mãos com água e sabão ou higienizador à base de álcool, para matar os vírus que podem estar nas suas mãos;
- O gel alcoólico antisséptico para higienização das mãos (às vezes referenciado com o termo “álcool gel”) para ser utilizado como produto de higiene pessoal, precisa cumprir os seguintes requisitos:
  1. O produto deve ter unicamente a finalidade cosmética / de higiene pessoal; e
  2. A empresa obrigatoriamente deverá ter Autorização de Funcionamento de Empresa (AFE) para esta classe de produtos e indicar o número da AFE na rotulagem.
- Mantenha pelo menos 1,5 metro de distância entre você e qualquer pessoa que esteja tossindo ou espirrando. Quando alguém tosse ou espirra, pulveriza pequenas gotas líquidas do nariz ou da boca, que podem conter vírus. Se você estiver muito próximo, poderá inspirar as gotículas - inclusive do vírus da covid-19 se a pessoa que tossir tiver a doença.



- Evite tocar nos olhos, nariz e boca. As mãos tocam muitas superfícies e podem ser infectadas por vírus. Uma vez contaminadas, as mãos podem transferir o vírus para os olhos, nariz ou boca. A partir daí, o vírus pode entrar no corpo da pessoa e deixá-la doente.
- Realize com mais frequência a limpeza e desinfecção de objetos e superfícies que são tocados pelas pessoas, utilizando água e sabão ou borrifando álcool. Os banheiros devem ser limpos de hora em hora.

- Todas as ferramentas, máquinas e equipamentos de uso manual devem ser constantemente limpos e higienizados, antes e durante a execução dos trabalhos;
- Certifique-se de que você e as pessoas ao seu redor seguem uma boa higiene respiratória. Isso significa cobrir a boca e o nariz com a parte interna do cotovelo ou lenço quando tossir ou espirrar (em seguida, descarte o lenço usado imediatamente). Gotículas espalham vírus. Ao seguir uma boa higiene respiratória, você protege as pessoas ao seu redor contra vírus responsáveis por gripe e COVID-19.
- Caso sinta algum sintoma, comunique ao empregador e fique em casa. Se você tiver febre, tosse e dificuldade em respirar, procure atendimento médico. Siga as instruções da sua autoridade sanitária nacional ou local, porque elas sempre terão as informações mais atualizadas sobre a situação em sua área.



# UTILIZAÇÃO DE MASCARAS E EPIS

Conforme orientação do Ministério da Saúde, as empresas podem autorizar e determinar o uso de máscaras de tecido dentro das suas instalações. É válido conferir se essa prática é regulada por meio de decreto ou outro dispositivo em sua região que obriga o uso. Caso não haja menções sobre o procedimento, lembre-se que a máscara é utilizada como equipamento de segurança.

- A máscara deve cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais. Também é importante que a máscara seja utilizada corretamente, não devendo ser manipulada durante o uso.
- Deve-se lavar as mãos antes de sua colocação e após sua retirada;
- A máscara é de uso individual e não deve ser compartilhada;
- As medidas de higiene e a limpeza das máscaras não profissionais em tecido e a eliminação periódica das descartáveis são ações importantes de combate à transmissão da infecção;
- Mesmo de máscara, mantenha distância de mais de 1,5 metro de outra pessoa.



- A máscara reutilizável (de pano) não deve ser utilizada por longo período, respeitando o máximo de 3h ou antes desse período caso esteja úmida;
- Higienize as mãos antes da colocação da máscara para sua descontaminação e redução de risco de contágio no momento do ajuste da máscara no rosto.
- Remova a máscara pelas tiras / elásticos laterais, nunca tocando na frente da máscara.

- Antes de colocar a máscara no rosto deve-se:

1. assegurar que a máscara está em condições de uso (limpa e sem rupturas);
2. fazer a adequada higienização da mão com água e sabonete ou com álcool gel;
3. cobrir totalmente a boca e nariz, sem deixar espaços nas laterais;
4. manter o conforto e espaço para a respiração;
5. evitar uso de batom ou outra maquiagem ou base durante o uso da máscara.

- As máscaras devem ser descartadas colocando em sacos vedados e em lixeiras com pedal e tampa - com recolhimento por empresas de coleta de produtos contamináveis;



## Sobre os tipos de máscara

### Máscaras de tecido (reutilizáveis):

- Deve ser de dupla camada;
- Deverá ser trocada a cada três horas, no mínimo.
- Deverá ser lavada sempre após o expediente de trabalho onde foi utilizada.
- Após a utilização, deverá ser armazenada em saco plástico vedado para retorno ao domicílio;
- Deve ser lavada diariamente.

### Cuidados na lavagem (reutilizáveis):

1. caso o tecido permita, imergir em solução de água sanitária com concentração de cloro de 2 a 2,5%: 10ml de água sanitária + 490ml de água por 30 minutos
2. enxaguar a máscara e lavar com água e sabão
3. permitir secagem completa (preferencialmente ao sol)
4. passar com ferro



5. guardar em sacos plásticos limpos, embaladas individualmente.

### Máscaras descartáveis:

1. Deverá ser utilizada em casos excepcionais, dando preferência às máscaras de tecido;
2. Devem ser confeccionadas em TNT (tecido não tecido);
3. Devem ser trocadas a cada duas horas;



# ORIENTAÇÕES GERAIS

HIGIENE E SAÚDE



- Organize uma área de chegada para profissionais disponibilizando álcool em gel para higienização das mãos;
- Forneça tapete umidificado com hipoclorito de sódio na entrada do estabelecimento. A limpeza dos pés deve ser obrigatória para adentrar na academia;
- Disponha de comunicados que instruem os clientes e funcionários sobre as normas de proteção que estão em vigência no estabelecimento;
- Se possível abra o estabelecimento também em horários alternativos, para que o tráfego de clientes e profissionais não coincida com o pico de movimento do transporte público;
- Garanta um espaço reservado para guardar bolsas e itens pessoais dos colaboradores. Solicite que o colaborador traga o mínimo de objetos pessoais para o ambiente de trabalho e forneça sacolas plásticas para acondicionar os pertences de cada funcionário;

Todo o estabelecimento deve ser cuidadosamente limpo e desinfetado antes da reabertura. Desinfete todas as superfícies, equipamentos, ferramentas, toalhas e roupas, mesmo que tenham sido limpas antes do fechamento.

- Na entrada do estabelecimento deverá ser fornecido tapete umidificado com hipoclorito de sódio, cuja limpeza dos pés é obrigatória para adentrar ao estabelecimento;
- Disponibilize álcool em gel ao lado das catracas de acesso. Além disso, o cliente deve ter a opção de acessar a academia comunicando à recepcionista seu número de matrícula ou CPF, para que não precise utilizar o leitor digital. Facilite o acesso sem catraca;
- Promova o distanciamento de 1,5m entre pessoas nas filas na entrada ou para o atendimento. Dica: utilize adesivos no chão para demarcação da distância mínima;
- Delimite 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;



- Disponha de comunicados que instruem os clientes/usuários e funcionários sobre as normas de proteção que estão em vigência no estabelecimento;
- Informe a frequência diária por horário e recomende que os clientes evitem os horários de pico e se programem para treinar em horários alternativos;
- É proibida a permanência de pessoas que não estejam realizando as atividades ou fornecendo os treinamentos, antes, durante ou depois destes;



- Para estúdios e academias que trabalham com horário agendado, aumente o intervalo entre os agendamentos, de forma que haja um período maior de tempo entre uma sessão e outra. Assim, menos clientes entrarão em contato;
- É importante a exigência para que sejam atendidos apenas clientes previamente agendados. E com ocupação simultânea deve se respeitar o limite de 1 cliente a cada 4 m<sup>2</sup> (áreas de treino);

- Durante o horário de funcionamento, feche cada área de treino no intervalo entre clientes e aulas, para limpeza e desinfecção dos ambientes;
- Se possível abra o estabelecimento também em horários alternativos, para que o tráfego de clientes e profissionais não coincida com o pico de movimento do transporte público;
- Limite a quantidade de clientes que entram nos estúdios e academias
- Coloque banner/cartaz na entrada do estabelecimento, informando a capacidade máxima de pessoas para o ambiente.

- No caso de estúdios e academias em que o contato entre o treinador e o aluno é mais próximo, máscaras face shield são recomendadas. Nesses casos as máscaras devem ser higienizadas a cada troca de cliente;
- Os aparelhos destinados às atividades aeróbicas (esteiras, bicicletas, elípticos etc.) deverão ter distanciamento mínimo de quatro metros quadrados entre si e dos demais aparelhos;
- Utilize apenas 50% dos aparelhos de cárdio, ou seja, deixe o espaçamento de um equipamento sem uso para o outro. Faça o mesmo com os armários;
- Duas vezes ao dia as academias deverão interditar as áreas por 30 minutos para limpeza geral e desinfecção;
- Posicione kits de limpeza em pontos estratégicos das áreas com equipamentos, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que os clientes possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas. No mesmo local, deve haver orientação para descarte imediato das toalhas de papel;



- Mantenha a higienização dos colchonetes, acessórios e equipamentos, imediatamente ao término de seu uso, mediante a utilização de álcool líquido 70% ou hipoclorito de sódio ou água sanitária;
- Mantenha os dispensers e papeleiras dos lavatórios dos clientes e dos colaboradores, abastecidos de sabonete líquido, papel toalha descartável e álcool em gel;
- Nos banheiros, lavatórios e vestiários, coloque cartazes com instruções sobre a lavagem correta das mãos e sobre o uso do álcool em gel;



- Certifique-se de que funcionários, contratados e clientes tenham acesso a locais onde possam lavar as mãos com água e sabão;
- Promova boa ventilação no local de trabalho;
- Mantenha as portas e janelas abertas em tempo integral, evitar o uso de ar-condicionado;

- Renove todo o ar do ambiente pelo menos, 7 vezes por hora, troca dos filtros de ar, 1 vez por mês, no caso de uso do ar condicionado;
- Garanta que máscaras faciais e/ ou lenços de papel estejam disponíveis em seus locais de trabalho, para aqueles que apresentem coriza ou tosse no trabalho, além de caixas fechadas para descarte;
- As lixeiras devem ser providas de tampa e pedal, nunca com acionamento manual - e precisam ser mantidas higienizadas diariamente;
- Instale, se for possível, barreira de vidros/acrílicos nos caixas ou áreas de atendimento para ampliar ainda mais a distância e o contato entre colaborador e cliente;
- Informe a seus funcionários, contratados e clientes que qualquer pessoa que tenha tosse frequente ou febre (37,3 C ou mais) precisa permanecer em casa;
- Coloque placas de sinalização com orientações de como proceder a lavagem das mãos;



- Coloque cartazes promovendo a higiene respiratória;
- Evite o compartilhamento de aparelhos, instrumentos, pesos etc., sem prévia e rigorosa higienização, mediante utilização de álcool 70%, hipoclorito de sódio ou produto destinado para tanto, quanto das mãos do praticante e professor/instrutor por meio de lavagem adequada com água e sabão ou álcool 70%;
- Destine horário específico para atividades de idosos, de modo que não tenham contato com outros grupos, sendo recomendável que deem preferência para a realização de atividades em casa, por meio de instrução/acompanhamento remoto;

- Evite o uso de bebedouros com água por pressão, de modo que cada aluno/colaborador seja responsável por trazer a sua garrafa d'água, sendo este de uso individual e intransferível;
- Não disponibilize garrafas de chá, café ou semelhantes para uso compartilhado;
- No caso de piscinas, segundo especialistas em ciências farmacêuticas, as características do covid-19 fazem com que ele seja sensível ao cloro usado nas piscinas. A quantidade aplicada na água é suficiente para romper as membranas que envolvem o vírus e assim, eliminá-lo. A OMS recomendou que o nível de cloração de 15mg.min/ litro seja suficiente para matar vírus não envelopados como poliovírus, rotavírus e para um vírus envelopado como covid-19, seria desativado em níveis ainda mais baixos;
- As bordas, chuveiros, bancos, corrimãos devem seguir os mesmos padrões de limpeza de outros materiais;
- Vedado o compartilhamento de materiais de piscina como pranchas, toalhas e toucas;



O R I E N T A Ç Õ E S E R E C O M E N D A Ç Õ E S

# COLABORA- DORES

- Organize uma área de chegada para profissionais disponibilizando álcool em gel para higienização das mãos e medidas para higienização das solas do sapato como um borrifador com álcool 70% ou tapete com desinfetante;
- Evite a utilização de anéis, brincos, pulseiras, gargantilhas, relógios, colares e outros acessórios e, preferencialmente, prenda o cabelo, especialmente se ele for comprido;
- Garanta um espaço reservado para guardar bolsas e itens pessoais dos colaboradores. Solicite que o colaborador traga o mínimo de objetos pessoais para o ambiente de trabalho e forneça sacolas plásticas para acondicionar os pertences de cada funcionário;
- Verifique se seus locais de trabalho estão limpos e higienizados. Superfícies (mesas e bancadas) e objetos (telefones, teclados) precisam ser limpos com desinfetante regularmente;



- Crie e divulgue protocolos para identificação e encaminhamento de trabalhadores com suspeita de contaminação pelo novo coronavírus antes de ingressar no ambiente de trabalho. O protocolo deve incluir o acompanhamento da sintomatologia dos trabalhadores no acesso e durante as atividades nas dependências das empresas;
- Evite que os colaboradores que sejam do grupo de risco e acima de 60 anos, assim como pessoas que residem com pessoas do grupo de risco exerçam atividades de contato com o público direto;

- Oriente todos trabalhadores sobre prevenção de contágio pelo coronavírus (covid-19) e a forma correta de higienização das mãos e demais medidas de prevenção;
- Exiba placas de sinalização com estas orientações em seus locais de trabalho. Combine isso com outros canais de comunicação comumente usados em sua organização ou empresa;
- Institua mecanismo e procedimentos para que os trabalhadores possam reportar aos empregadores se estiverem doentes ou experimentando sintomas.
- Deixe claro para os funcionários que eles poderão contar esse tempo como licença médica;
- Instrua os profissionais a verificar diariamente a temperatura corporal. Em caso febre (37,3 C ou mais) deve-se permanecer em casa.
- Mapeie os meios utilizados pelos colaboradores para chegar na empresa e oriente sobre os cuidados que devem tomar, principalmente os que utilizam transporte público, tanto na ida quanto no retorno para casa;



- Oriente que os colaboradores devem vestir o uniforme, ou roupa de trabalho, somente no local de trabalho. Uniformes, EPIs e máscaras não devem ser compartilhados;
- Exija uso de máscara reutilizável para todos que estejam no ambiente e que ela seja trocada a cada 2h ou se estiver úmida antes desse período;
- Coloque os desinfetantes de mãos (álcool em gel) em locais de destaque no local de trabalho;

- Adote procedimentos contínuos de higienização das mãos, com utilização de água e sabão em intervalos regulares. Caso não seja possível a lavagem das mãos, utilize imediatamente sanitizante adequado para as mãos, como álcool em gel;
- Oriente higienização dos celulares e que evitem ao máximo o uso durante a permanência no estabelecimento;
- Não consuma alimentos no local de trabalho;
- Mantenha distância segura entre os trabalhadores, considerando as orientações do Ministério da Saúde e as características do ambiente de trabalho;
- Oriente sobre evitar contatos muito próximos, como abraços, beijos e apertos de mão;
- Capacite todos os colaboradores em como orientar os clientes sobre as medidas de prevenção do estúdio ou academia;
- Adote medidas para diminuir a intensidade e a duração do contato pessoal entre trabalhadores e entre esses e o público externo;

- Organize escala de trabalho, no intuito de evitar aglomerações, de acordo com a quantidade de pessoas permitida em um mesmo ambiente estabelecida no decreto de sua região;
- Limpe e desinfete os locais de trabalho e áreas comuns no intervalo entre turnos ou sempre que houver a designação de um trabalhador para ocupar o posto de trabalho de outro;
- Adote procedimentos para, na medida do possível, evitar tocar superfícies com alta frequência de contato, como botões de elevador, maçanetas, corrimãos etc.;
- Promova limpeza frequente dos corrimões, torneiras, grades, maçanetas de portas e demais equipamentos e ambientes, com a utilização de álcool líquido 70% ou hipoclorito de sódio ou água sanitária, com adequado registro de tais ações;



- Promova teletrabalho ou trabalho remoto sempre que possível. Evitar deslocamentos de viagens e reuniões presenciais, utilizando recurso de áudio e/ou videoconferência;
- Escolha um colaborador para fiscalizar se os novos procedimentos estão sendo efetuados da forma estabelecida. Trocar de colaborador periodicamente para essa função.



O R I E N T A Ç Õ E S E R E C O M E N D A Ç Õ E S

# ATENDIMENTO AO CLIENTE

- Priorize o agendamento do atendimento pessoal e/ou à distância - principalmente pensando nos públicos que estão mais vulneráveis diante a covid-19. Durante o agendamento, nesse período de pandemia, realizar pesquisa em caráter informativo, questionando se o cliente apresenta sintomas relacionados à covid-19, se viajou recentemente ou se pertence a algum grupo de risco; Caso a resposta seja sim, oriente para que a pessoa permaneça em casa e, se for possível, faça o atendimento à distância;
- Comunicação é essencial. Não basta adotar as medidas. Informe aos clientes que o seu estabelecimento é comprometido com as boas práticas e com a segurança, para que eles se sintam seguros;
- Oriente clientes a não consumir alimentos no local;
- Os frequentadores deverão ter a temperatura mensurada na entrada do estabelecimento, sendo proibida a realização das atividades por aqueles que estiverem com a temperatura corporal acima de 37,7 graus.



- É vedado o atendimento de pessoas que estejam apresentando sintomas como coriza, tosse, febre e mal-estar;
- É vedado o comparecimento ou atividades por crianças até 12 anos;
- Forneça toalhas descartáveis para cada aluno utilizar no decorrer do treino, se necessário;

- Recomende para que os usuários evitem levar as mãos ao rosto durante os treinos;
- Os exames de avaliação física funcional devem ser suspensos;
- Não deve ser permitida a permanência de acompanhante dos alunos durante as atividades;
- Nas dependências sanitárias, disponibilize sabonete líquido e papel toalha;
- Reduza a utilização de chuveiros, exceto de maneira pontual e prática;
- Organize uma área de chegada para clientes disponibilizando álcool em gel para higienização das mãos e medidas para higienização das solas do sapato como um borrifador com álcool 70% ou tapete com desinfetante;



- Atenda à exigência de manter a distância mínima de segurança de 1,5 metros entre os clientes e colaboradores;
- Realize o controle de entrada e saída dos clientes a fim de evitar aglomerações;
- Procure realizar a abertura em horários diferentes, para que o tráfego de clientes e profissionais não coincida com o pico de movimento do transporte público;

- Na hora do cliente realizar o pagamento, proceda com alguns cuidados:
  1. Instale uma barreira de acrílico ou de vidro no caixa, se possível;
  2. Cubra a maquininha com filme plástico, para facilitar a higienização após o uso;
  3. Demarque no chão as posições da fila para pagamento, estabelecendo o mínimo de 1m entre as pessoas;
  4. Coloque um dispenser com álcool em gel no caixa para clientes.

- Solicite que o cliente use máscara própria ou fornecer assim que entrar no estabelecimento;
- É vedada a utilização de luvas, munhequeiras, straps, toalhas e afins;
- Vedada a utilização de materiais como caneleiras que possuem dificuldade para limpeza constante;
- É vedada a utilização de aparelho celular pelos frequentadores que manuseiem os instrumentos, aparelhos etc., no interior do estabelecimento, por ter grande potencial de contaminação;
- Obrigatório o uso de toalha individual na prática de toda a atividade;
- São vedadas quaisquer atividades de contato físico e exercícios que exijam a colocação das mãos diretamente no solo, sendo que as relacionadas a lutas deverão utilizar as técnicas de Kata (sem contato físico), de movimento e condicionamento físico em geral e sem a utilização de calçados no tatame. Poderá ser utilizado saco de pancada e treino funcional, de acordo com a necessidade de cada aluno, mediante a devida higienização;



- Todas as atividades, sejam exercícios físicos ou de artes marciais, deverão ser desenvolvidas apenas para manutenção dos alunos, com treinos de intensidade de leve a moderada, sendo vedados treinos de grande intensidade;
- Informe aos clientes que o seu estabelecimento é comprometido com as boas práticas e com a segurança, para que eles se sintam seguros. Treine a equipe para falar sobre as medidas de segurança, utilize cartazes por onde o cliente circular. Também faça comunicação no site e/ou redes sociais.



- Receba fornecedores e/ou distribuidores em um local específico, de preferência em local e horário separado do atendimento ao seu público;
- Todas as recomendações de higiene e saúde devem ser exigidas também de fornecedores e distribuidores;
- Nos momentos de manuseio de documentos, emissão de recibos ou assinatura de documentos de entrega, utilize luvas ou higienize as mãos na sequência de tais procedimentos;
- Utilize a máscara nos locais de recebimento de materiais/produtos e exija isso também dos fornecedores;

ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES

# FORNECEDORES E DISTRIBUIDORES

# COMUNICAÇÃO



- Realize treinamentos frequentes com os colaboradores sobre as medidas preventivas e conscientizar quanto a importância do cumprimento dessas ações;
- Crie lembretes para equipe e clientes sensibilizando sobre a importância da lavagem das mãos, do uso de álcool em gel 70%, do não compartilhamento de objetos pessoais e de trabalho, da higiene respiratória e etiqueta de tosse;
- Distribua por todo o estabelecimento as medidas preventivas tomadas pela empresa através de placas de sinalização, cartazes em displays, aparelhos de tv ou sistema interno de som.

**Importante:** esse documento é vivo e pode ser modificado a qualquer tempo segundo recomendações do mercado, entidades representativas e autoridades de saúde, conforme os cenários apresentados pela pandemia covid-19.

# REFERÊNCIAS

**OPAS – Organização Pan Americana de Saúde – “O que posso fazer para me proteger e evitar transmitir para outras pessoas?”**  
[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6101:covid19&Itemid=875) - Acessado em: 7/5/2020

**BRASIL. Anvisa. “Máscaras Faciais de Uso Não Profissional”**  
<http://portal.anvisa.gov.br/documents/219201/4340788/NT+M%C3%A1s//caras.pdf/bf430184-8550-42cb-a975-1d5e1c5a10f7> - Acessado em: 7/5/2020

**OMS – Organização Mundial de Saúde – “ Getting your workplace ready for COVID-19”**  
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?ua=1> - Acessado em 7/5/2020

**Ministério da Economia – Inspeção do Trabalho – “Orientações Gerais aos Trabalhadores e Empregadores em Razão da Pandemia da Covid-19 (27/03/2020)”**  
<https://sit.trabalho.gov.br/portal/index.php/covid-19> - Acessado em: 7/5/2020

**OMS – Organização Mundial de Saúde – “ Getting your workplace ready for COVID-19”**  
<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?ua=1> - Acessado em 7/5/2020

**ANVISA – Cosméticos – Álcool – Enquadramento do produto: cosmético, saneante ou medicamento.**  
[http://portal.anvisa.gov.br/anvisa-esclarece?p\\_p\\_id=baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-2&p\\_p\\_col\\_pos=1&p\\_p\\_col\\_count=2&baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_assuntoid=10&baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_conteudoid=2628&baseconhecimentoportlet\\_WAR\\_baseconhecimentoportlet\\_view=detalhamentos](http://portal.anvisa.gov.br/anvisa-esclarece?p_p_id=baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_assuntoid=10&baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_conteudoid=2628&baseconhecimentoportlet_WAR_baseconhecimentoportlet_view=detalhamentos) - Acessado em 12/5/2020

**Procedimentos de Reabertura de Academias do CREF4/SP -**  
<https://www.crefsp.gov.br/storage/app/arquivos/3e9b5bff9e2d1166bcd83fb1756c768d.pdf>

**Nota Técnica para PF’s e PJ’s registrados no CREF3/SC nas ações de combate ao Covid-19 -**  
<https://www.crefsc.org.br/principal/wp-content/uploads/2020/04/NOTA-TECNICA-CREF3SC...pdf>  
**Plano de retomada da atividade econômica após a quarentena - FIESP** <https://coronavirus.fiesp.com.br/blog/fiesp-lanca-protocolo-de-retomada-das-atividades-apos-quarentena>  
**Procedimentos de Reabertura de Academias - ACAD -**  
<https://drive.google.com/file/d/1qX2tzQ3Wdb9nb5h5ngSnrutgbT68Bvs/view>

**Plano de retomada gradual da atividade econômica no estado do Rio Grande do Norte -** [https://www.fiern.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Plano-de-Retomada-Gradual-da-Economia-Potiguar-MAIS\\_RN.pdf](https://www.fiern.org.br/wp-content/uploads/2020/05/Plano-de-Retomada-Gradual-da-Economia-Potiguar-MAIS_RN.pdf)

**NSC Total -** <https://www.nsctotal.com.br/noticias/coronavirus-em-sc-veja-regras-para-reabertura-de-academias-shoppings-restaurantes-e>

**Decreto 218/2020 da Prefeitura de Arapongas -**  
[https://www.arapongas.pr.gov.br/7498\\_noticia\\_decreto-permite-reabertura-de-academias-mas-com-normas-rigidas](https://www.arapongas.pr.gov.br/7498_noticia_decreto-permite-reabertura-de-academias-mas-com-normas-rigidas)

**Decreto 792/2020 da Prefeitura de Arapongas -**  
<https://www.toledo.pr.gov.br/noticia/decreto-autoriza-funcionamento-de-academias-cumprindo-plano-de-contingencia-transporte>

**Medinas -** <https://www.medinas.com.br/dicas/coronavirus-e-natacao-conheca-os-mitos-e-verdades/>

Realização:



*A força do empreendedor brasileiro.*



[www.sebrae.com.br](http://www.sebrae.com.br)  
0800 570 0800



/sebrae



@sebrae



/tvsebrae