

## PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE UTENTES E COLABORADORES

### DA ACADEMIA DE FITNESS E COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA

#### SALA DE EXERCÍCIO

1. As máquinas ou aparelhos de musculação das salas de exercício foram adaptadas ao distanciamento social exigido. Sendo assim foram bloqueadas vários destes instrumentos de treino, de forma devidamente assinalada, podendo apenas utilizar-se máquinas intercaladas.
2. A mesa de atendimento do utente apenas terá o computador, medidor de tensão arterial (só usado em caso de emergência), papel de mão, desinfetante de superfícies e desinfetante de mãos. Todo o restante material foi retirado.
3. Foram elaborados 4 tipos de treinos que estarão expostos na parede do ginásio e que os utentes podem seguir, evitando assim o manuseamento de planos de treinos e papéis.
4. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir)
5. Antes da entrada da sala de exercício foram colocados bancos e cabides onde os utentes poderão deixar os seus pertences. Os utentes podem utilizar os WC's na entrada da sala de exercício. Os balneários estarão abertos com interdição de alguns cacifos e com a redução de alguns duches. A utilização de toalha é obrigatório, sendo igualmente obrigatório a utilização de máscara em todos os espaços comuns, com exceção para o período em que os utentes estão a praticar a sua atividade física ou desportiva. O técnico de exercício físico que tem tarefas de supervisão da Sala de Exercício tem de usar máscara.
6. Foi colocado em cada máquina um pequeno manual de quais as zonas de limpeza e desinfecção obrigatória, sendo esta uma responsabilidade do utente sempre que der por finalizado o seu exercício.
7. Na entrada de cada sala de exercício existe um dispensador de desinfetante de mãos e na entrada da instalação será retirada a temperatura a cada utente, sem registo da mesma.

8. Em ambas as salas de exercício as portas de entrada e janelas estarão, sempre que possível, totalmente abertas, de forma a permitir uma boa ventilação natural.

## **AULAS DE GRUPO**

1. Nas salas para aulas de grupo foram desenhados quadrados de 3 metros por 3 metros, respeitando as indicações dos 9 metros quadrados por utente. O material necessário à sessão será colocado em cada um dos quadrados antes de cada aula. Deste modo, apenas o utente tem acesso ao seu respetivo material.
2. Cada sessão de Aula de Grupo terá a duração de 00h45.
3. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos, funcionários e praticantes, quer entre os praticantes (exceto em situações de emergência ou quando a atividade assim o exigir)
4. Antes da entrada do estúdio de aula de grupo foram colocados bancos e cabides onde os utentes podem deixar os seus pertences. Os utentes podem utilizar os WC's na entrada da sala de exercício. Os balneários estarão abertos com interdição de alguns cacifos e com a redução de alguns duches. A utilização de toalha é obrigatória, o mesmo acontecendo com a utilização de máscara em todos os espaços comuns, com exceção para o período em que o utente está a treinar. O técnico de exercício físico da aula de grupo pode não usar máscara.
5. Após cada aula de grupo o técnico responsável pela mesma terá de desinfetar todo o material utilizado nessa sessão e preparar a sessão seguinte com o material necessário.
6. Na entrada de cada estúdio foi colocado um dispensador de desinfetante de mãos e na entrada da instalação será retirada a temperatura a cada utente.
7. Nos estúdios as portas de entrada e janelas existentes estarão, sempre que possível, totalmente abertas, permitindo assim uma boa ventilação natural. Não será permitido o uso de ar condicionado.