



UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ

**DIRETRIZES PARA OS PROCEDIMENTOS DE ATENDIMENTO NA
ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO – UNIVALI**

Itajaí
Outubro de 2020



UNIVALI

UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ

VALDIR CECHINEL FILHO, Prof. Dr.

Reitor

JOSÉ CARLOS MACHADO, Prof. Dr.

Vice-Reitor de Extensão e Assuntos Comunitários

EMANUELA CRISTINA ANDRADE LACERDA, Prof. Dra.

Coordenadora de Assuntos Comunitários

Elaboração:

Jairo Elísio de Melo

Elaine Cristina de Souza

Rafael Furlanetto

Itajaí

Outubro de 2020

**1 DIRETRIZES PARA O RETORNO AO ATENDIMENTO NA ACADEMIA DE
MUSCULAÇÃO – UNIVALI**

1.1 OBJETIVO:

Definir diretrizes operacionais para o retorno aos atendimentos na academia de musculação ofertados pela Vice-Reitoria de Extensão e Assuntos Comunitários, quanto ao agendamento, execução, monitoramento e avaliação de atividades, enquanto perdurar o estado de emergência de saúde pública de importância internacional decorrente do novo Coronavírus (COVID-19).

1.2 APLICAÇÃO:

Aplica-se a todos os profissionais, professores, funcionários e estudantes, que utilizarão o espaço da academia de musculação, para treinos, atividades físicas ou como laboratório do curso de Educação Física.

1.3 DESCRIÇÃO:

As atividades a serem desenvolvidas acompanharão o cronograma disponibilizado pelo Comitê Interno de Acompanhamento do Coronavírus da Fundação Univali além das demais normas governamentais aplicáveis, conforme segue.

Do agendamento

Todos os agendamentos deverão seguir agenda específica da Seção de Esportes, objetivando limitar o número de pessoas aglomeradas na recepção. Os usuários da academia de musculação deverão respeitar seu horário pré-agendado de entrada e de saída, o qual será observado pelo Preparador Físico responsável pela atividade. As atividades relacionadas ao curso de Educação Física deverão ser encaminhadas por e-mail a Seção de Esportes, via coordenação do referido curso.

Deverá ser respeitado o parágrafo 1º do artigo 1º da Portaria SES nº 713 de 18 de setembro de 2020, ou outra determinação que venha a substituir esta decisão:

§ 1º O retorno das atividades descritas no Artigo 1º se dará de forma gradual e monitorada, considerando a Avaliação do Risco Potencial para COVID-19 nas Regiões de Saúde.

- I – Nas Regiões de Saúde, que apresentem **Risco Potencial GRAVÍSSIMO** (representado pela cor vermelha) devem limitar o número de usuários a 30% da capacidade operativa do estabelecimento;
- II - Nas Regiões de Saúde, que apresentem **Risco Potencial GRAVE** (representado pela cor laranja) devem limitar o número de usuários a 50% da capacidade operativa do estabelecimento;
- III - Nas Regiões de Saúde, que apresentem **Risco Potencial ALTO** (representado pela cor amarela) devem limitar o número de usuários a 70% da capacidade operativa do estabelecimento;
- IV - Nas Regiões de Saúde, que apresentem **Risco Potencial MODERADO** (representado pela cor azul), fica irrestrito o número de usuários, respeitando a capacidade operativa do estabelecimento.

Baseado nesta decisão a taxa de ocupação será da seguinte forma:

I – Risco Potencial Gravíssimo: 08 usuários/alunos

I I– Risco Potencial Grave: 13 usuários/alunos

III – Risco Potencial Alto: 18 usuários/alunos

IV – Risco Potencial Moderado: 25 usuários/alunos

Da execução

Na **chegada à academia de musculação**, instruir o usuário/aluno a manter o uso de máscaras de tecido, cabelos presos, portar sua toalha de uso pessoal e garrafa de água. Se não possuírem máscara de tecido não será permitida a permanência.

Todo o usuário/aluno deve ser estimulado a realizar a higiene das mãos com água e sabão OU álcool gel 70%, imediatamente. Orientar a manter distanciamento mínimo de um metro e meio entre as pessoas, organizando a atividade de modo que favoreçam esta medida.

Durante o **treino/aula/atividade** o usuário/aluno deve permanecer com uso de máscara de tecido e os profissionais com os EPIs indicados para a atividade. Antes de utilizarem os equipamentos cada usuário/aluno deve realizar a higiene do equipamento com substância degermante OU álcool gel 70%,

Será realizada a limpeza geral e a desinfecção de todos os ambientes em três períodos do dia (matutino, vespertino e noturno).

O tempo de permanência de cada usuário no local deve ser de, no máximo, 60 (sessenta) minutos

Será recomendado aos usuários/alunos que evitem utilizar luvas e estimular a higienização das mãos com álcool 70%.

Será orientado aos usuários/alunos a não utilizarem os vestiários para banhos e trocas de vestimentas no local, limitando o seu uso para as atividades em que se faça imprescindível por questões técnicas ou de higiene;

Será proibido o uso do guarda volumes.

Será organizado grupos de usuários para cada horário. Estes grupos devem iniciar e finalizar as atividades no mesmo espaço de tempo;

Haverá um intervalo de tempo de, no mínimo, 15 (quinze) minutos entre a saída de um grupo e a entrada de outro, de forma a evitar o cruzamento entre os usuários e permitir a limpeza do piso do estabelecimento, bem como de superfícies e equipamentos;

Cada usuário deve realizar suas atividades de forma individualizada;

As Esteiras, bicicletas ergométricas e similares devem ser utilizadas de forma intercalada (uma em funcionamento e uma sem uso) ou com pelo menos 1,5 metros de distância entre elas. Utilizar os equipamentos e aparelhos de forma intercalada.

Monitoramento

Os Preparadores Físicos e os Professores do curso de Educação Física realizarão o controle de frequência dos usuários/alunos.

Da avaliação

Semanalmente os Preparadores Físicos e os Professores do curso de Educação Física deverão emitir relatório à Seção de Esportes referente as atividades desenvolvidas, com parecer técnico sobre a continuidade do atendimento e necessidades de alterações de rotina para atender as demandas específicas neste momento da pandemia. O relatório deverá considerar números de atendimentos, situação de EPIs, dificuldades eventuais que surgiram e condições operacionais específicas.

Caberá a Vice-Reitoria de Extensão de Assuntos Comunitários, deliberar junto a Reitoria e Secretaria Executiva da Univali novas ações de acordo com os relatórios emitidos.

ORIENTAÇÕES:

Na entrada da academia de musculação, dispor orientações por meio de cartazes indicando uso obrigatório de máscaras aos usuários/alunos e orientação para adotar as medidas de higiene respiratória/etiqueta da tosse.

- a) Cada professor/funcionário, deverá realizar e manter a higienização contínua do seu ambiente de trabalho, intensificando a limpeza das áreas, realizando frequente desinfecção com álcool 70% líquido, sob fricção de superfícies expostas, tais como mesas, cadeiras com apoio de braços, teclados, mouses, materiais de escritório, balcões, dentre outros.
- b) Manter todas as áreas/ambientes ventilados (se possível, com portas e janelas abertas), evitar o uso de ar-condicionado, que deverá ser ligado somente em situações de extremo calor no modo ventilação, desde que seja realizada a manutenção anteriormente.
- c) Evitar ou restringir o uso de itens compartilhados por usuários/alunos e profissionais como canetas, papel, pranchetas, telefones fixos, controles remotos.

- d) O uso de telefone celular é proibido dentro da academia de musculação.
- e) Realizar a limpeza e desinfecção de equipamentos que tenham sido utilizados pelos usuários/alunos, depois do atendimento.

1.4 USO DE EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPIs)

CUIDADO:

- O uso de celulares, anéis, relógios, pulseiras, brincos, cachecol, lenços, corrente/colares ou outros adornos, devem ser evitados durante a atividade, devido a dificuldade de higiene adequada das mãos e aumento do risco de contaminação.

ATENÇÃO:

- A higiene das mãos com água e sabão OU álcool gel 70% é a principal medida de prevenção ao contágio do vírus COVID-19 ou outros patógenos.

Referente ao uso de cada EPI, todos os profissionais e alunos devem seguir a Norma Regulamentadora 06 (NR06).

Uso e cuidados com EPIs:

- **USO DE MÁSCARA DE TECIDO DUPLA CAMADA:** todos os profissionais que realizam atendimento na academia de musculação deverão usar máscaras de proteção facial de tecido dupla camada ou máscaras descartáveis.

ATENÇÃO: AS MÁSCARAS SÃO DE USO INDIVIDUAL NÃO DEVENDO SER COMPARTILHADA, PODENDO SER UTILIZADA PELO MESMO INDIVÍDUO, SE BEM ACONDICIONADA, LIMPA, SECA E COM SUA VEDAÇÃO FUNCIONAL.