



Prefeitura Municipal de Rondon do Pará

Secretaria Municipal de Saúde

Departamento de Vigilância Sanitária



### **REGRAS PARA REABERTURA DAS ACADEMIAS de JIU JITZU**

**Objetivo: Preservar a saúde dos clientes e colaboradores, diminuindo o risco de contaminação pelo Covid 19.**

**Regra nº1:** Disponibilizar recipientes com álcool em gel a 70% para uso por clientes e colaboradores em todas as áreas do estabelecimento.

**Regra nº2:** Uso obrigatório de máscaras EPI'S não só para os clientes como todos os colaboradores.

**Regra nº3:** É obrigatório dispor de um termômetro a laser para medir a temperatura de todos os entrantes, se apresentar temperatura acima de 37,5°C não permitir a entrada a pessoa no estabelecimento, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados.

**Regra nº 4:** Neste momento de pandemia deve evitar o uso de leitor digital para a entrada no estabelecimento, podendo então, adotar outros métodos de triagem de acesso ao estabelecimento.

**Regra nº5:** Limpar e desinfetar o tatame antes e depois do treino.

**Regra nº6:** Adaptar os horários dos treinos de forma que seja possível efetuar a desinfecção dos espaços no intervalo entre as aulas.

**Regra nº7:** Não usar copos descartáveis, somente o bebedouro para uso das garrafas próprias e disponibilizar papel toalha e álcool em gel para limpeza das mãos e da torneira do bebedouro.

**Regra nº 08:** Evitar o uso dos vestiários.

**Regra nº 09:** Banheiros: reduzir seu uso ao mínimo possível, um aluno por vez e com desinfecção após a utilização.

**Regra nº10** Qualquer pessoa que apresentar sintoma de gripe e ou resfriado não podem frequentar o estabelecimento e ou atividades.

**Regra nº11** Evitar o uso de ar condicionado.

**Regra nº12:** Disponibilizar papel toalha e avisar aos clientes para trazer a própria toalha e ou flanela, para ajudar na manutenção da higiene dos equipamentos.

**Regra nº12:** Expor aos clientes todos os manuais de orientação sobre o COVID 19.



## Prefeitura Municipal de Rondon do Pará

### Secretaria Municipal de Saúde

Departamento de Vigilância Sanitária



**Regra nº13:** Demarcar o chão das áreas comuns, faça marcações para garantir um distanciamento entre as pessoas.

**Regra nº14:** Não permitir acompanhantes assistindo os treinos, nem a permanência de pessoas nos diversos espaços.

**Regra nº15:** Disponibilizar meios para que todos que cheguem na academia façam a desinfecção dos calçados, por exemplo através de tapetes ou toalhas embebidas com desinfetante.

**Regra nº16:** Cada aluno/ professor deverá trazer sempre o seu material pessoal de desinfecção e de proteção individual (álcool em gel a 70%, toalha e máscara de proteção individual e não a compartilhar).

**Regra nº17:** Reduzir o número de praticante, a fim de diminuir o potencial risco de contágio. O ideal seria aulas particulares.

**Regra nº18:** Limitar as formas de cumprimento (sem contato).

**Regra nº19:** As aulas deverão ser turmas reduzidas com treinos individuais com base em mobilidade, exercícios específicos de jiu-jitsu sem contato ou treino físico, por exemplo: (Drills, exercícios aeróbicos e exercícios com bonecos).

**Regra nº20:** É necessário nesta fase da pandemia evitar os treinos com contato físico.

**Regra nº21:** O horário de funcionamento deverá ser até das 6:00 horas até as 21:00 horas.