

# Procedimentos de reabertura de academia



**Conselho Regional  
de Educação Física  
da 9ª Região**

**DEFENDENDO A SOCIEDADE, VALORIZANDO A PROFISSÃO**

## **RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PARANÁ E MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM ADOTADAS PARA A POSSÍVEL REABERTURA DOS ESPAÇOS DE ATIVIDADE FÍSICA**

- A reabertura dos espaços ocorrerá com controle do número de pessoas por hora agendada, limitada a (1) uma pessoa a cada (4) quatro metros quadrados;
- Fica vedado todo e qualquer controle de acesso à academia por meio de interação física com o controlador de acesso, ex: digitação de senha e colocação de digital;
- Adequar um local na entrada para o aluno desinfetar o calçado com água sanitária ou qualquer outro produto com comprovação de ação antibacteriana, pode-se utilizar, caixote, spray, pulverizador etc. na entrada do estabelecimento.
- Torna-se obrigatória a utilização de álcool em gel na entrada das academias para desinfecção das dos entrantes;

## **RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PARANÁ E MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM ADOTADAS PARA A POSSÍVEL REABERTURA DOS ESPAÇOS DE ATIVIDADE FÍSICA**

- Torna-se obrigatória a utilização de álcool em gel e lenços de papel para limpar os aparelhos das academias, devendo ser sempre higienizados antes e depois da sua utilização. A conscientização e o cumprimento da higienização ficam sob a responsabilidade do Profissional de Educação física;
- Utilização de álcool em gel com concentração de 70% , que tem ação antimicrobiana contra vírus, bactérias e fungos, incluindo o Covid-19, comprovada cientificamente e pela Organização Mundial da Saúde (OMS);
- Fica PROIBIDO compartilhamento de objetos para uso pessoal por qualquer pessoa no interior das academias;
- Orientação para que seus alunos se mantenham hidratados. As células e órgãos linfoides, envolvidos na defesa do organismo, se fortalecem se a pessoa faz uma ingestão adequada de líquidos, além de uma dieta equilibrada. Levar água de casa preferencialmente;

## **RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PARANÁ E MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM ADOTADAS PARA A POSSÍVEL REABERTURA DOS ESPAÇOS DE ATIVIDADE FÍSICA**

- Atividades na piscina: segundo a OMS não há o risco de transmissão do vírus pela água. Porém, deve ser observado, assim como nas demais instalações da academia, observe se a piscina está bem limpa e evite ficar tocando na borda. Além disso, ainda que a sua academia disponibilize toalhas, deve-se sempre levar uma de casa, para se certificar de que está devidamente limpa;
- Nas modalidades de lutas que requerem o uso de luvas fica vetado o compartilhamento de objetos de uso pessoal. Os alunos deverão ter seu próprio equipamento. A higienização deverá ocorrer antes e após o uso, já que eles se encostam a sacos de boxe comuns a todos;
- O professor deve adequar as aulas para que os alunos façam a aula individualmente (sem sparing), ou utilizando saco de pancada ou somente os aparadores;

## **RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PARANÁ E MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM ADOTADAS PARA A POSSÍVEL REABERTURA DOS ESPAÇOS DE ATIVIDADE FÍSICA**

- Em modalidades com maior contato pessoal como (Jiu jitsu, Judo, wrestling, entre outros) não deverá haver contato direto, somente individual, com atividades como drills, utilização de sacos e bonecos de treinos, todos devidamente esterilizados antes e depois do uso, as aulas deverão ser totalmente adaptadas para não ter contato pessoal direto;
- Após a utilização do espaço tatame, no octógono deve ser utilizado pulverizador para limpeza e esterilização com água sanitária, cloro ou produtos bactericidas;
- Recomenda-se que a academia tenha um termômetro de preferência a laser para que, se necessário, medir a temperatura do aluno, caso o mesmo apresente algum sintoma gripal;
- Caso o aluno apresentar qualquer sintoma gripal, que ele seja orientado a procurar uma UBS imediatamente;

## **RECOMENDAÇÕES DO CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO PARANÁ E MEDIDAS PREVENTIVAS A SEREM ADOTADAS PARA A POSSÍVEL REABERTURA DOS ESPAÇOS DE ATIVIDADE FÍSICA**

- Fica obrigatório a desinfecção ou pulverização da academia todos os dias após o término ou antes do início das atividades diárias;
- Em locais como, por exemplo, banheiros, chuveiros, é obrigatória a esterilização para maior higienização;
- É obrigatória a utilização de garrafas e/ou copos individuais.





**CREF9/PR**

**Conselho Regional  
de Educação Física  
da 9ª Região**

**JUNTOS SOMOS MAIS FORTES**