





ATIVIDADES ESPORTIVAS NORMAS E REGRAS DE REABERTURA COVID – 19



PROCEDIMENTO DE REABERTURA

Para preservar a saúde dos frequentadores do clube, é obrigatório que todos sigam estes procedimentos de segurança, a fim de reduzir a contaminação do COVID-19.

Este material foi elaborado seguindo as orientações e protocolos das secretarias de saúde do Estado e do Município de Porto Alegre e seus decretos, bem como da Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde.

Também foi tomado como base documento que o CREF-RS organizou, conforme histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias e clubes está sendo realizado, como na China e alguns locais da Europa.



LIMPEZA GERAL

- O Clube disponibilizará recipientes com álcool em gel a 70% e álcool etílico a 70% para uso de alunos e associados em todas as áreas e com fácil visualização.
- O Clube ajustará o cronograma de limpeza geral e desinfecção dos ambientes, mantendo os espaços constantemente limpos;
- Parceiros que possuem espaços exclusivos para suas atividades também deverão mantê-los limpos e higienizados. Dependendo da atividade, deverá ser feita higienização após cada atendimento.



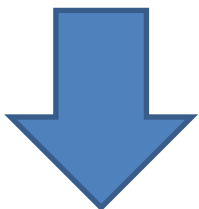
REGRAS GERAIS

- O uso de máscara é obrigatório em todas as áreas do Clube, conforme decreto estadual nº 55.240;
- Haverá um tapete sanitizante na portaria para limpeza dos calçados;
- Não será permitida a aglomeração de pessoas em espaços de convivência;
- Para segurança, será aferida temperatura. Conforme recomendação, não será permitida entrada de quem apresentar temperatura acima de 37.8°C;
- Não será permitida a entrada de pessoas que apresentem sintomas relacionados ao COVID-19.
- Recomendado trazer sua água e toalha, pois bebedouros estarão desativados;
- Manter sua higiene pessoal, não esquecendo sempre de lavar as mãos após contato com objetos de manipulação coletiva;
- Respeitar os locais com delimitação de espaço, assim como fluxo máximo de pessoas no mesmo ambiente;
- Em cada local será disponibilizado quadros com regras gerais e específicas do ambiente;
- Cumprimento das regras é obrigatório, sendo passível de advertência ou mesmo suspensão em caso de reincidência.

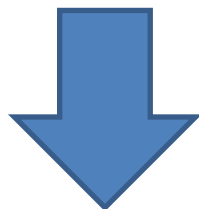


ESPAÇOS DE PRÁTICAS ESPORTIVAS

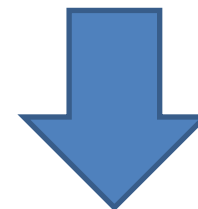
CATEGORIAS/LOCAIS



PARQUE AQUÁTICO



GINÁSIO



SALAS



LOCAIS E ATIVIDADES

PARQUE AQUÁTICO	GINÁSIO	SALAS
ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS	MOTIVA-AÇÃO	PILATES
EQUIPES DE NATAÇÃO	PATINAÇÃO	BOLÃO
TRIATHLON	FUNCIONAL NATAÇÃO	MOTIVA-AÇÃO
USO ASSOCIADOS	LKFC	GINÁSTICA FUNCIONAL
BANHO DE SOL	BASQUETE	



A SEGUIR REGRAS PARA ATIVIDADES NO PARQUE AQUÁTICO



ÁREA DA PISCINA

- Liberado uso das duas piscinas semiolímpicas para prática de atividades por parte dos associado, atletas e alunos;
- Será disponibilizado um número mínimo de cadeiras, com distanciamento recomendado, para que o nadador pendure toalha/roupão e deixe seus pertences.
- Não será permitido a nenhum associado realizar alterações nos layouts dos mobiliários em torno das piscinas, como aproximar ou unir cadeiras.
- Será disponibilizado álcool gel próximo a piscina para pessoas utilizarem antes de entrar na piscina através das escadas ou borda.
- Higienizar as mãos com frequência, principalmente, antes e após a aula e sempre que tocar em superfícies (apoios, corrimões, portas, etc.);
- Liberada raias somente para natação, sem atividades recreativas;
- Horários com agendamento prévio;
- A cada troca de turma será feita higienização das bordas, escadas e cadeiras.



VESTIÁRIOS

- Vestiários estarão liberados para troca de roupa e banho;
- Serão instalados chuveiros elétricos para utilização, respeitando o distanciamento entre as duchas;
- Recomendamos o uso breve dos chuveiros e somente para aqueles que necessitem usar devido terem que retornar ao trabalho pós atividade e não conseguem retornar a sua residência;
- Será limitado o número de usuários e áreas internas demarcadas para respeitar distanciamento;
- Será disponibilizado álcool gel e sabão líquido para higienização;
- Não será permitido deixar material dentro do vestiário;
- Vestiários terão higienização constante.



ATIVIDADES PARQUE AQUÁTICO (PISCINA EXTERNA E COBERTA)

ASSOCIADOS (apenas pratica de natação liberada)

- Raias exclusivas para associados estarão demarcadas;
- Uma pessoa por raia para pratica de natação;
- Horários serão agendados através do site;
- Tempo máximo de permanência 45min;
- Não será disponibilizado material pedagógico;
- Piscina externa de segunda a sábado para utilização;
- Piscina coberta de segunda a sexta para utilização.



ATIVIDADES PARQUE AQUATICO (PISCINA COBERTA)

ESCOLA DE ATIVIDADES AQUÁTICAS

- Aulas de 45min com horário marcado;
- Natação, apenas um usuário por raia;
- Hidroginástica, turmas reduzidas e com distanciamento mínimo recomendado;
- Limite de 3x por semana para que todos tenham possibilidade de agendar horário;
- Natação, aula somente para alunos que já sabem nadar, não necessitando contato com o professor dentro d'água;
- Material pedagógico será higienizado a cada troca de turma.



ATIVIDADES PARQUE AQUÁTICO (PISCINA EXTERNA)

EQUIPES (Atletas)

- Treino de 45min para equipe master e turmas com horário marcado;
- Treino de 1 hora para demais equipes, em turmas fechadas;
- Treinos de segunda a sábado;
- Treinos fora d'água ginásio (quadra pequena) ou ao lado da piscina externa, respeitando limite de pessoas por m2 e distanciamento;
- Material pedagógico será higienizado a cada troca de turma.



PARQUE AQUÁTICO

BANHO DE SOL

- Agendamento por turno através do site do clube;
- Seis agendamentos semanais por matrícula;
- Número reduzido de espreguiçadeiras, cadeiras e guarda-sol no parque;
- Marcação dos espaços a serem utilizados, respeitando 2m de distanciamento;
- Titular e dependentes da mesma matrícula, sendo coabitantes podem ficar no mesmo espaço demarcado;
- Uso de máscara durante o banho de sol é facultativo enquanto estiver no local demarcado, porém para circulação obrigatório;
- Intervalo entre os turnos para higienização dos materiais.



COLABORADORES

PROFESSORES/TREINADORES

- Respeitar e instruir seus colegas e alunos acerca das medidas preventivas de segurança de saúde sobre cuidados pessoais, tais como: uso de máscara para acesso e circulação dentro do Clube;
- Auxiliar na higienização do ambiente, cadeiras e superfícies de toque no início das atividades e após cada aula utilizando borrifador contendo álcool etílico 70% e pano descartável.
- Auxiliar na higienização de bordas, escadas e blocos de partida com os pulverizadores contendo hipoclorito de sódio 0,5% ou outro produto recomendado pelos órgãos de saúde;
- Será um agente de controle com relação aos protocolos, se associados e alunos estão cumprindo regras;



A SEGUIR REGRAS PARA ATIVIDADES NO GINÁSIO



QUADRA E SANITÁRIOS

- Sanitários serão de uso individual;
- Sanitários terão higienização constante;
- Será disponibilizado álcool gel na entrada dos sanitários e próximo ao acesso das duas quadras;
- Também será disponibilizado borrifador álcool etílico a 70% para higienização de materiais;
- Após o término da atividade não será possível permanecer no local.



QUADRA GRANDE (528m²)

PATINAÇÃO, BASQUETE E LITTLER KICKERS (FUTEBOL E INGLÊS)

- Atividade com turmas reduzidas ou individuais com horário marcado;
- Obrigatório uso de máscara;
- Para acompanhantes será disponibilizado cadeiras, que estarão colocadas respeitando o distanciamento;
- A cada troca de aluno/turma deve haver intervalo de 10 minutos para saída de um(a) e chegada do próximo(a), para que não haja aglomeração;
- Tempo de intervalo que também será usado para higienização de materiais e cadeiras.



QUADRA PEQUENA (200m²)

TREINAMENTO FÍSICO (FUNCIONAL)

- Respeitar o limite de 1 pessoa para cada 16m², totalizando 12 pessoas por horário;
- Marcação dos espaços a serem utilizados, respeitando 2m de distanciamento;
- Uso de máscaras durante o treino;
- Higienização dos materiais entre cada turma;
- Se houver material para compartilhar durante treino, este deve ser obrigatoriamente higienizado antes da troca (responsabilidade do treinador).



COLABORADORES

PROFESSORES/TREINADORES

- Respeitar e instruir seus colegas e alunos acerca das medidas preventivas de segurança de saúde sobre cuidados pessoais, tais como: uso de máscara para acesso e circulação dentro do clube;
- Higienização e limpeza dos materiais de trabalho ao fim de cada atendimento;
- Será um agente de controle com relação aos protocolos, se associados e alunos estão cumprindo regras;



A SEGUIR REGRAS PARA ATIVIDADES NAS SALAS



SALAS E SANITÁRIOS

- Sanitários serão de uso individual;
- Sanitários terão higienização constante;
- Será disponibilizado álcool gel na entrada dos sanitários e próximo ao acesso das salas;
- Também será disponibilizado borrifador álcool etílico a 70% para higienização de materiais das salas;
- Após o término da atividade não será possível permanecer no local;



ESTÚDIO DE PILATES

ESTÚDIO MICHELLE ESQUIA

- Atividade individual;
- Horário marcado;
- Obrigatório o uso de máscara;
- A cada troca de aluno deve haver intervalo de 10 minutos para saída de um aluno e chegada do próximo, para que não haja aglomeração;
- Tempo de intervalo também será usado para higienização do local.



PISTAS DE BOLÃO

BOLÃO (4 pistas)

- Treinos com turmas reduzidas e horário marcado;
- Uma pessoa por pista, limitando em 4 atletas por horário mantendo distanciamento;
- Bolas utilizadas deverão ser de uso pessoal, sem compartilhamento;
- Cada troca de turma deve haver higienização dos painéis de controle e material utilizado;
- Cada atleta deverá levar sua garrafa de água, pois não terá serviço de bar e bebedouros estão interditados conforme orientação dos órgãos de saúde.



SALÃO DAS PISCINAS (226m²)

GINÁSTICA FUNCIONAL

- Turmas reduzidas e com horário marcado;
- Respeitar o limite de 1 pessoa para cada 16m², totalizando máximo de 12 pessoas por horário;
- Marcação dos espaços a serem utilizados, respeitando 2m de distanciamento;
- Uso de máscaras durante o treino;
- Higienização dos materiais entre cada turma;
- Se houver material para compartilhar durante treino, este deve ser obrigatoriamente higienizado antes da troca (responsabilidade do professor).



COLABORADORES

PROFESSORES/TREINADORES




- Respeitar e instruir seus colegas e alunos acerca das medidas preventivas de segurança de saúde sobre cuidados pessoais, tais como: uso de máscara para acesso e circulação dentro do clube;
- Higienização e limpeza dos materiais de trabalho ao fim de cada atendimento;
- Será um agente de controle com relação aos protocolos, se associados e alunos estão cumprindo regras;



Lembramos que neste momento estamos nos adequando às normas dos órgãos competentes e as regras podem sofrer alterações a qualquer momento. É fundamental ter bom senso e responsabilidade, pois queremos fazer tudo dentro do recomendado, a medida que novas liberações forem sendo permitidas, serão feitas adequações a este Protocolo de Regras, por isso fique atento a novas versões.

BOM RETORNO A TODOS!



-  ClubeCaixeirosViajantes
-  ClubeCaixeirosViajantes
-  caixeirosviajantes.com.br

Clube Caixeiros Viajantes
Rua Dona Laura, 646 / Porto Alegre-RS
Fone: (51) 3396-4855