

...apia  
...peza de Pele  
...eeling de Diamante  
...e muito mais.  
© 71 9 9940-1957 @ estelecoartesanal

# MANUAL DE REABERTURA





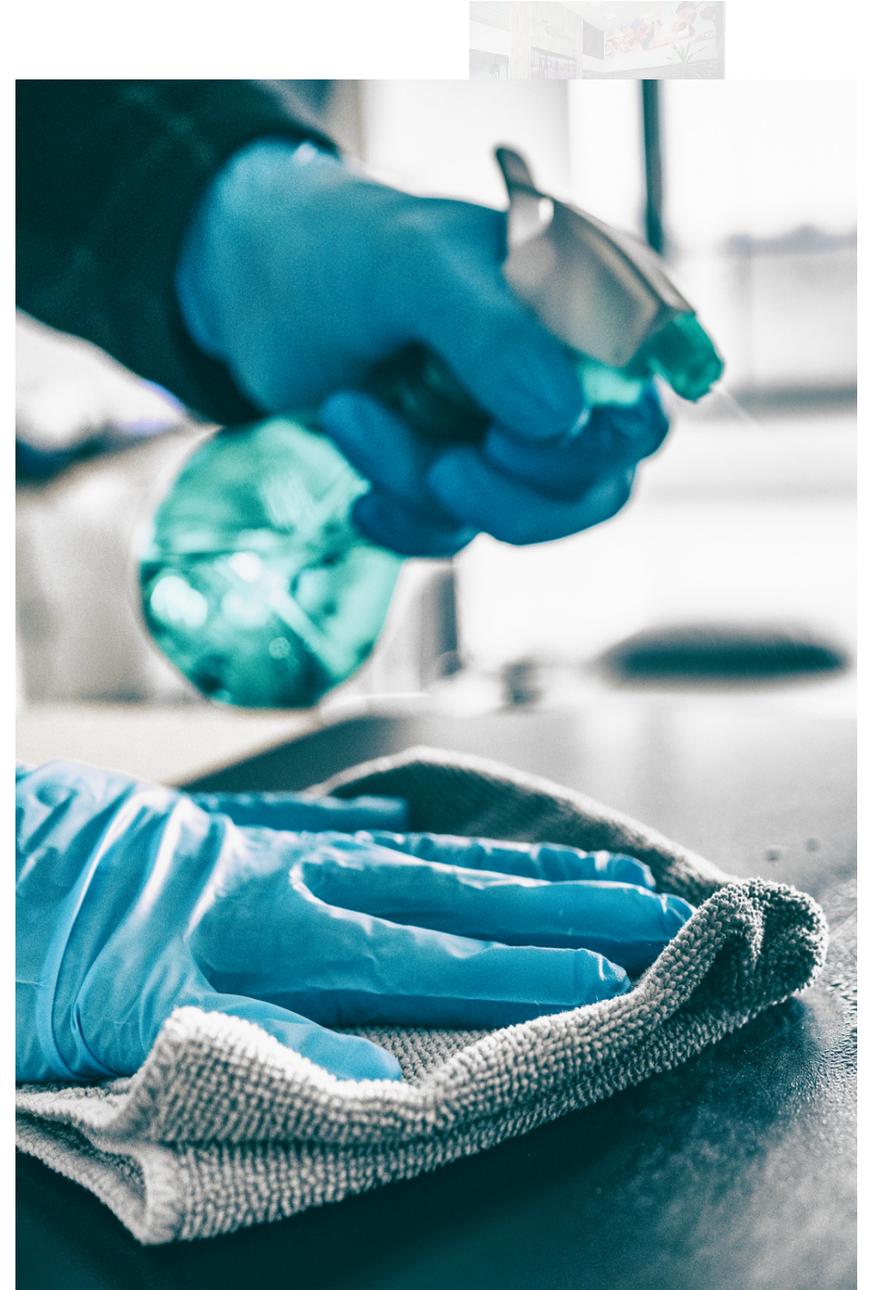
## **PROCEDIMENTOS DE REABERTURA DAS ACADEMIAS**

Para preservar nossa saúde, é fundamental que todos sigam os procedimentos de segurança, a fim de reduzir a contaminação pelo COVID-19 dentro da nossa unidade.

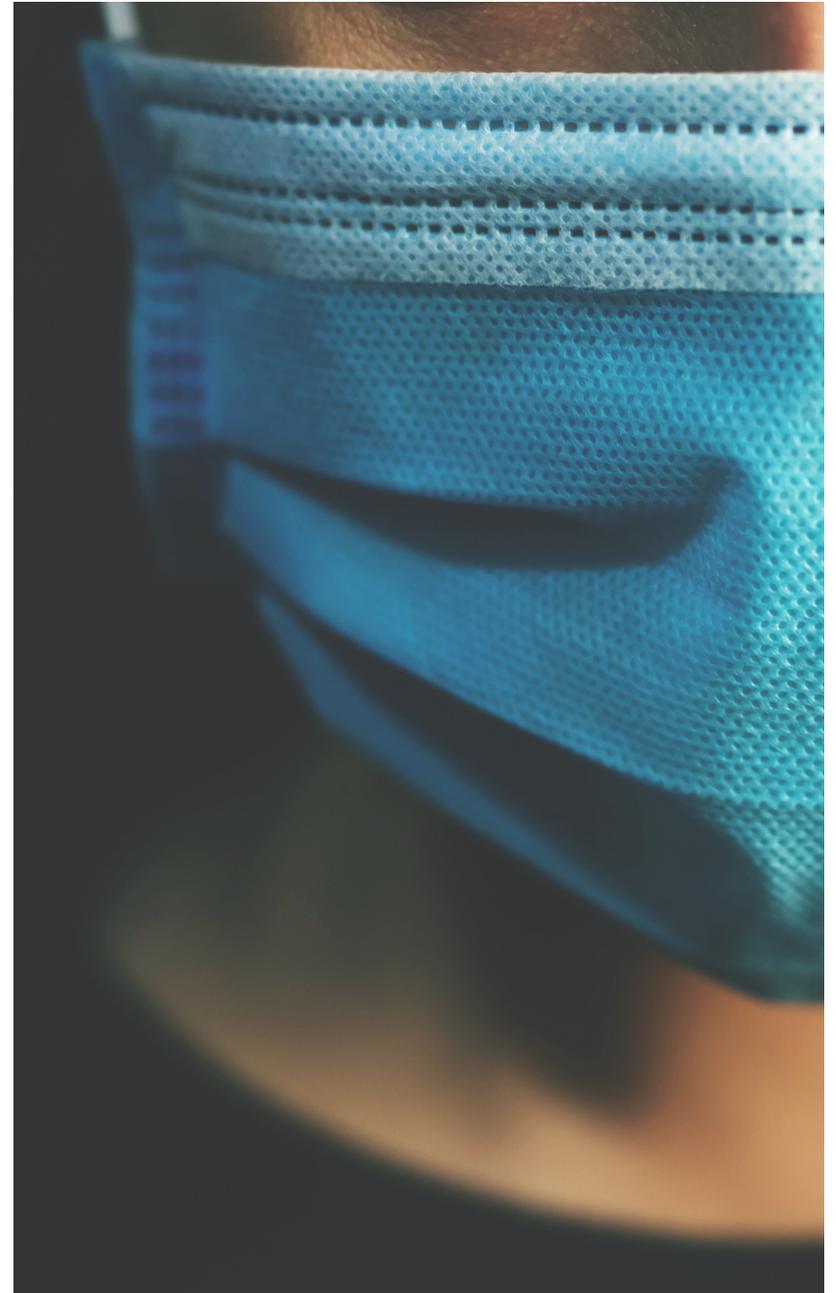
Sendo assim, disponibilizamos este material, que foi construído seguindo as orientações e as informações dos órgãos públicos, tais como a Organização Mundial da Saúde (OMS) e o Ministério da Saúde e o Decreto Municipal nº 32.656 de 05.08.2020. Também foi tomado como base o histórico de regiões onde o pico da pandemia já passou e o processo de reabertura das academias, que está sendo realizado em outras localidades, como na China e alguns locais da Europa.

# LIMPEZA DA UNIDADE

- Disponibilizamos recipientes com álcool em gel a 70% e sanitizantes específicos para uso dos alunos e colaboradores em todas as áreas da academia: recepção, musculação, peso livre, sala de atividades coletivas, vestiários, etc.
- Durante o horário de funcionamento da academia, nossa equipe de limpeza estará de plantão nas áreas dos equipamentos para o reforço na limpeza individual de cada aparelho utilizado. Além disso, nossa academia estará fechada diariamente das 13h às 16h para uma completa higienização e desinfecção de todo o ambiente, deixando-o ainda mais seguro e limpo pra você.
- Nossos kits de limpeza estão localizados em pontos estratégicos das áreas de musculação e peso livre, contendo toalhas de papel e produto específico de higienização para que todos possam usar nos equipamentos de treino, como colchonetes, halteres e máquinas.
- **Cada um deverá fazer a higienização do equipamento que for utilizar.**
- As toalhas de papel deverão ser descartadas nas lixeiras, imediatamente após uso.

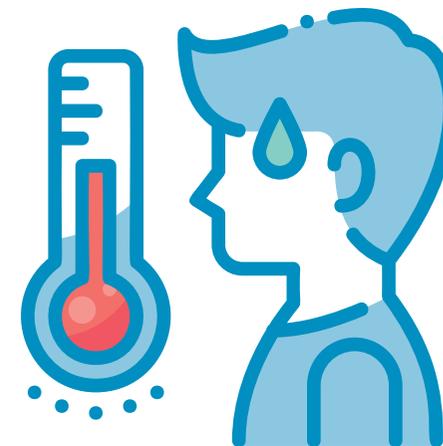


- **Será obrigatório o uso de Máscaras por toda nossa equipe (professores, personal trainers, terceirizados, recepcionistas, equipe de limpeza e gerentes.**
- O uso de máscaras será obrigatório durante toda a permanência na academia, inclusive durante as atividades aeróbicas, seguindo as orientações da Organização Mundial da Saúde.



# MEDIDAS OPERACIONAIS PREVENTIVAS

- Na entrada da academia, disponibilizamos tapetes com solução sanitizante para a higienização dos sapatos.



- Será aferida com termômetro do tipo eletrônico à distância a temperatura de todos os entrantes. Caso seja apontada uma temperatura igual ou superior a 37.5°C, não será autorizada a entrada da pessoa na academia, incluindo clientes, colaboradores e terceirizados – e recomendamos que procure um médico.
- Se algum colaborador apresentar febre alta junto com algum outro sintoma de COVID-19, informar imediatamente à gerência local.

**Atenção:** Nossa catraca estará bloqueada para que não precise tocar no leitor digital.



- Nossos alunos e colaboradores deverão acessar a academia após identificação na recepção (comunicando seu nome, número de matrícula ou seu CPF), para registro de frequência no sistema.
- Será limitada a quantidade de clientes que entram na academia: ocupação simultânea de 1 cliente a cada 6m<sup>2</sup>. O aluno poderá permanecer pelo período máximo de 1h no estabelecimento.

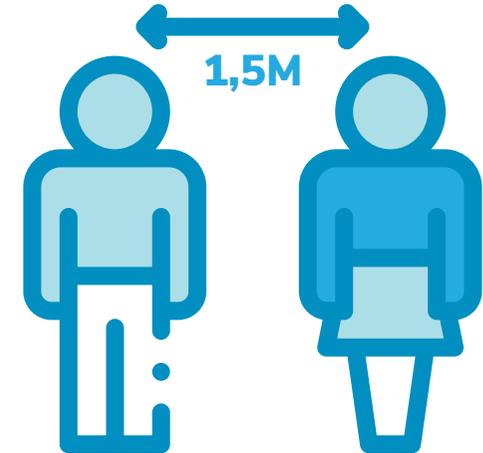
- Respeite a sinalização: Será orientado com fita e adesivos o espaço em que cada aluno deve se exercitar. Cada aluno deve ficar a 1.5m de distância do outro.

- Na musculação haverá sinalização (placas) em alguns aparelhos que não poderão ser utilizados, para adequação a regra de distanciamento mínimo.

- Não poderá haver o compartilhamento de equipamentos, aparelhos ou qualquer outro utensílio. Após o uso, a higienização é obrigatória.

- Na área de cárdio, haverá um espaçamento de um equipamento sem uso para o outro.

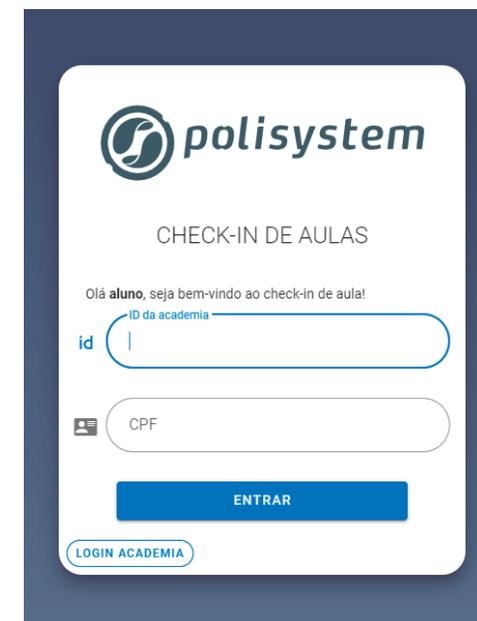
- O uso do bebedouro está interditado. Solicitamos que tragam as garrafas de água já abastecidas de casa.



- Os vestiários, chuveiros e sauna estão interditados;
- Todo o ar do ambiente será renovado, de acordo com a exigência da legislação, além da manutenção dos filtros de ar, no mínimo, 1 vez por semana, por equipe especializada;
- Dispomos de cartazes distribuídos por toda academia com informações sobre cuidados de prevenção e combate à contaminação por COVID-19. O protocolo de reabertura ficará disponível em nossas redes sociais e recepção, para consulta.
- Todos os nossos colaboradores foram capacitados para orientar os alunos sobre as medidas de prevenção.



- Será obrigatório o agendamento de horário para o acesso a academia. Para isso, o aluno deverá acessar a plataforma **Polisystem** (<https://agendamento.polisystem.com.br>) e inserir o **ID: 1373** e a **SENHA: CPF**.  
Só será permitido o agendamento de 1h por dia.



The image shows a mobile application interface for 'Polisystem'. At the top left is the logo, which consists of a stylized 'P' inside a circle followed by the word 'polisystem'. Below the logo, the text 'CHECK-IN DE AULAS' is centered. Underneath, a greeting reads 'Olá aluno, seja bem-vindo ao check-in de aula!'. There are two input fields: the first is labeled 'id' and has a placeholder 'ID da academia' above it; the second is labeled 'CPF' and has a placeholder 'CPF' above it. Below these fields is a blue button with the text 'ENTRAR'. At the bottom left, there is a link labeled 'LOGIN ACADEMIA'.

- Todas as aulas coletivas serão realizadas no terraço, por ser em área aberta, ao ar livre, onde há o espaçamento entre equipamentos (bikes) e colchonetes. Além disso, fizemos demarcações no piso para que as pessoas utilizem esses espaços durante as aulas, mantendo o distanciamento seguro, com um mínimo de 2m entre as pessoas.

# COMUNICAÇÃO COM FUNCIONÁRIOS, PERSONAL TRAINERS E TERCEIRIZADOS

Toda nossa equipe recebeu as devidas orientações sobre:

- Utilização do uso obrigatório de máscaras
- Distanciamento seguro entre as pessoas
- Limpeza das mãos com água e sabão (como lavá-las e com qual frequência).  
O mesmo vale para higienização com álcool em gel a 70%
- Utilização do termômetro à distância



# COMUNICAÇÃO COM CLIENTES

- Higienização das mãos com água e sabão e/ou álcool em gel a 70% (cartazes fixados nos ambientes da academia)
- Uso de máscara de proteção
- Uso de garrafa de água individual - já trazer abastecida, devido proibição do uso dos bebedouros
- Uso de toalha individual
- Restrição e não autorização da entrada de clientes, funcionários e terceirizados com temperatura acima de 37.5°C
- Gráfico com a frequência diária por horário
- Orientação para o agendamento do horário de treino pela plataforma Polisystem, garantindo a segurança e evitando aglomeração.





## **SEGUNDA A SEXTA**

**5:30h às 13:00h e 16:00h às 21:30h**

## **SÁBADOS**

**7:00h às 13:00h**

## **DOMINGOS E FERIADOS**

**Fechada**

*\*Horários sujeitos a alteração.  
Consulte sempre nossas redes sociais.*

