

PROCEDIMENTOS DE PROTEÇÃO DE UTENTES E COLABORADORES

DA ACADEMIA DE FITNESS E COMPLEXO DESPORTIVO DA AJUDA

SALA DE EXERCÍCIO

1. As máquinas das salas de exercício foram adaptadas ao distanciamento social exigido. Sendo assim foram bloqueadas várias máquinas podendo apenas utilizar-se máquinas intercaladas.
2. A mesa de atendimento do utente apenas terá o medidor de tensão arterial (só usado em caso de emergência), papel de mão, desinfetante de superfícies e desinfetante de mãos. Todo o restante material, inclusive o computador foram retirados.
3. Foram elaborados 4 tipos de treinos que foram expostos na parede do ginásio e que os utentes podem seguir, evitando assim o manuseamento de planos de treinos e papeis.
4. Antes da entrada da sala de exercício foram colocados bancos e cabides onde os utentes poderão deixar os seus pertences. Os utentes podem utilizar os WC's na entrada da sala de exercício. Os balneários estarão abertos com interdição de alguns cacifos e com a redução de alguns duches. A utilização de toalha é obrigatória, A utilização de máscara será obrigatória em todos os espaços comuns. Durante a prática de exercício não é necessária a utilização de máscara. O técnico de supervisão da Sala de Exercício tem de usar máscara.
5. Foi colocado em cada máquina um pequeno manual de quais as zonas necessárias e como desinfetar. A desinfeção das máquinas e material é da responsabilidade do utente sempre que sai da mesma
6. Na entrada de cada sala de exercício existe um dispensador de desinfetante de mãos e na entrada da instalação será retirada a temperatura a cada utente.
7. Em ambas as salas de exercício as portas de entrada estarão sempre abertas tal como todas as janelas. Não será permitido o uso de ar condicionado.

8. Iniciamos com os seguintes horários de sala de exercício:

Academia de Fitness
De 2ª a 6ª das 8h00 às 14h00 e das 16h00 às 20h30

Complexo Desportivo da Ajuda
De 2ª a 6ª das 8h00 às 14h00 e das 16h00 às 20h30

9. Com as diversas modificações nas instalações e de forma a ir ao encontro das recomendações da DGS, em cada sessão na Academia de Fitness será permitido a utilização em simultâneo de 12 utentes e no CDA 20 utentes.

AULAS DE GRUPO

1. Nas salas para aulas de grupo foram desenhados quadrados de 3 metros por 3 metros, respeitando as indicações dos 9 metros quadrados por utente. O material necessário à sessão será colocado em cada um dos quadrados antes de cada aula, deste modo apenas o utente tem acesso ao seu material.
2. Cada sessão de Aula de Grupo terá a duração de 00h45.
3. Antes da entrada do estúdio de aula de grupo foram colocados bancos e cabides onde os utentes podem deixar os seus pertences. Os utentes podem utilizar os WC's na entrada da sala de exercício. Os balneários estarão abertos com interdição de alguns cacifos e com a redução de alguns duches. A utilização de toalha é obrigatória, A utilização de máscara será obrigatória em todos os espaços comuns. Durante a prática de exercício não é necessária a utilização de máscara. O técnico da aula de grupo pode não usar máscara.
4. Após cada aula de grupo o técnico responsável pela mesma terá de desinfetar todo o material utilizado nessa sessão e preparar a sessão seguinte com o material necessário.
5. Na entrada de cada estúdio foi colocado um dispensador de desinfetante de mãos e na entrada da instalação será retirada a temperatura a cada utente.
6. Nos estúdios as portas de entrada estarão sempre abertas tal como todas as janelas. Não será permitido o uso de ar condicionado.
7. Algumas das aulas de grupo serão realizadas no exterior. Sendo assim iniciamos com os seguintes horários de aulas de grupo:

Academia de Fitness
<u>2ª/3ª/5ª – 17h00 às 17h45 18h00 às 18h45 19h00 às 19h45</u>
<u>2ª/4ª/6ª – 8h00 às 8h45 9h00 às 9h45 10h00 às 10h45</u>
<u>3ª/4ª/5ª/6ª – 12h00 às 12h45 13h00 às 13h45</u>

Complexo Desportivo da Ajuda
<u>2ª/3ª/5ª – 17h00 às 17h45 18h00 às 18h45 19h00 às 19h45</u>
<u>4ª/6ª – 8h45 às 9h30 09h45 às 10h30 12h15 às 13h00</u>

8. Com as diversas modificações nas instalações e de forma a ir ao encontro das recomendações da DGS, em cada aula de grupo na Academia de Fitness será permitido a inscrição de 10 utentes e no CDA 8 utentes por sessão.