

PROTOCOLO
UTILIZAÇÃO DA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO E GINÁSTICA

Diretores, Coordenadores, Funcionários, Professores, Colaboradores, Alunos e Demais Frequentadores das Unidades do Centro Universitário Unifaat

Restabelecimento da utilização da Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT – Pandemia da COVID-19

Em razão da necessidade de enfrentamento da pandemia da COVID-19, o Centro Universitário Unifaat, com amparo nas Portarias editadas pelo Ministério da Educação, de números 343, 395, 473 e 544, desde a edição das medidas de distanciamento social, substituiu as atividades presenciais, por atividades remotas, utilizando-se de meios e tecnologias de informação e comunicação.

Passado o período mais crítico da pandemia e com a devida autorização governamental para retomada de algumas das atividades práticas presenciais, o Centro Universitário Unifaat, com base nas recomendações dos sistemas e órgãos de saúde nacionais e internacionais, considerando, ainda as limitações, regras e restrições previstas no Plano SP e observando, ainda, as medidas estabelecidas no Decreto Municipal nº 9.338, de 09 de outubro de 2020, da Cidade de Atibaia, Estado de São Paulo, estabeleceu uma série de medidas voltadas à segurança de todos aqueles que realizarão atividades presenciais nas unidades da Instituição, até que a pandemia esteja completamente superada.

A partir de tais medidas foram estabelecidos PROTOCOLOS a serem seguidos por aqueles que atuam no Centro Universitário Unifaat, considerações, suas funções, sua área de atuação e os locais e espaços, no quais circula ou exerce suas atividades.

Quanto aos **Diretores, Coordenadores, Funcionários, Professores, Colaboradores, Alunos e Demais Frequentadores das Unidades do Centro Universitário Unifaat** que utilizem a **Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT**, seguem abaixo as **ações protocolares que devem ser rigorosamente seguidas**:

- Máscaras: É obrigatória a utilização de máscara durante todo o período em que o frequentador do campus ou unidade, estiver na Academia de Musculação e Ginástica Centro Universitário Unifaat, estando ou não realizando atividade física. Após o término da prática de atividades físicas, a máscara deve ser substituída por outra limpa. Em caso da utilização de máscara descartável, o descarte deve ser feito nos lixos próprios para o descarte de máscaras e objetos passíveis de contaminação, espalhados pelo campus ou unidade, ou nos lixos dos sanitários.
- Higiene das mãos: Durante o período em que o frequentador Academia de Musculação e Ginástica estiver realizando as atividades físicas, recomenda-se que sempre que possível, faça a higiene das mãos, com álcool gel 70% ou

água e sabão, especialmente após tocar em objetos, paredes e após a utilização de cada um dos aparelhos próprios para a realização de exercícios físicos.

- Procedimento de higienização das mãos (Anvisa):
 - Abra a torneira e molhe as mãos, evitando encostar na pia;
 - Aplique na palma da mão quantidade suficiente de sabonete líquido para cobrir todas as superfícies das mãos;
 - Ensaboe as palmas das mãos, friccionando-as entre si;
 - Esfregue a palma da mão direita contra o dorso da mão esquerda (e vice-versa) entrelaçando os dedos;
 - Entrelace os dedos e friccione os espaços interdigitais;
 - Esfregue o dorso dos dedos de uma mão com a palma da mão oposta (e vice-versa), segurando os dedos, com movimento de vai-e-vem;
 - Esfregue o polegar direito, com o auxílio da palma da mão esquerda (e vice-versa), utilizando movimento circular;
 - Friccione as polpas digitais e unhas da mão esquerda contra a palma da mão direita, fechada em concha (e vice-versa), fazendo movimento circular;
 - Esfregue o punho esquerdo, com o auxílio da palma da mão direita (e vice-versa), utilizando movimento circular;
 - Enxágue as mãos, retirando os resíduos de sabonete. Evite contato direto das mãos ensaboadas com a torneira (utilize pape toalha ou os cotovelos, caso o sistema de acionamento da torneira permita);
 - Seque as mãos com papel-toalha descartável, iniciando pelas mãos e seguindo pelos punhos.
- Higiene dos aparelhos de musculação e atividades físicas: Os aparelhos, utensílios de musculação, barras, anilhas, pesos, bolas, cordas, dentre outros objetos utilizados na prática de exercícios físicos serão higienizados pela equipe da Unifaat, após cada período de utilização de 1 (uma) hora. Contudo, recomenda-se que antes e após o manuseio, os frequentadores da academia, higienizem as mãos, bem como os aparelhos utensílios de musculação, barras, anilhas, pesos, bolas, cordas, dentre outros objetos utilizados na prática de exercícios físicos, utilizando-se dos frascos de álcool 70% e toalhas de papel disponibilizadas por toda a academia.
- Capacidade dos ambientes: Todos os ambientes somente serão ocupados dentro dos limites percentuais permitidos pelas autoridades públicas, relacionadas à necessidade de distanciamento social, circulação de ar e demais medidas relativas à mitigação da transmissão da Covid-19. Em razão disso, os frequentadores da Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário Unifaat, deverão agendar o horário de utilização; fixando-se que acabando as vagas para cada horário, não será permitida a utilização por mais usuários que o fixado como permitido.
- Ambientes e mobiliário: Os ambientes e mobiliários da Academia de Musculação e Ginástica Centro Universitário Unifaat serão devidamente higienizados após a utilização por cada grupo de alunos, pré-agendado para cada horário, utilizando-se de toalhas de papel e álcool em gel 70%. Contudo,

é importante que o frequentador do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat zele pela manutenção da higiene do local onde estiver, com álcool 70% e toalhas de papel, que estarão à disposição, espalhadas pelo campus ou unidade para uso de todos. Recomenda-se, ademais, que todos zelem para manter os ambientes abertos (portas e janelas) e os ventiladores ligados, não direcionados a qualquer pessoa que esteja nas dependências da academia, para a devida circulação de ar. Toalhas, cantis e garrafas de água: Cada usuário da Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário Unifaat deverá trazer a sua própria toalha, cantil e/ou garrafa de água, sendo vendada o compartilhamento entre usuários de tais utensílios.

- Ar condicionado e sistema de climatização: Não é permitida a utilização de ar condicionado nas instalações do Centro Universitário Unifaat, de modo que portas e janelas estejam sempre abertas e os ventiladores estejam sempre ligados, não direcionados a qualquer pessoa que esteja nas dependências da academia, para a devida circulação de ar.
- Circulação: Recomenda-se que o frequentador da Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT se dirijam diretamente da entrada da unidade do Centro Universitário Unifaat ao local onde realizará as atividades físicas e, ao término, para a saída, evitando circulação desnecessária e/ou que enseje aglomerações. Haverá setas indicativas no piso do campus ou unidade com orientações sobre o sentido de circulação que deverá ser observado por todos.
- Distância: Durante todo o período em que o frequentador Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT ou unidade do Centro Universitário Unifaat estiver no campus ou unidade, deverá manter uma distância de pelo menos 1,5m de outras pessoas.
- Contato: Estão proibidos quaisquer tipos de contatos físico entre os frequentadores do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat com colegas, professores, alunos, funcionários ou qualquer frequentador da unidade, tais como cumprimentos e abraços.
- Tosses e espirros: Em caso de tosse ou espirro, o frequentador da Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT deve cobrir o rosto com os antebraços e em hipótese alguma, durante o ato, retirar a máscara. Logo em seguida o frequentador do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat deverá higienizar as mãos e o rosto e substituir a máscara por uma limpa.
- Equipe Unifaat: Em caso de qualquer problema que implique na eventual desestabilização da segurança ou, ainda, em caso de falta de máscaras para alunos ou frequentadores do campus ou unidade em geral, falta de álcool gel 70% para higienização das mãos ou problemas afins, a equipe Unifaat deverá ser acionada.
- Frequentador Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT com sintomas: Caso qualquer pessoa reporte ao o frequentador do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat qualquer sintoma, ou ainda, o frequentador do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat identifique alguém com crise de tosse, espirros ou que demonstre não estar se sentido bem, deverá orientar o envolvido a se retirar-se do ambiente e

dirigir-se a um local aberto e distante dos demais, acionando, imediatamente, a equipe Unifaat.

- Bebedouros: Os Bebedouros instalados na Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT terão a função de esguicho de água desligado. Será permitido o uso apenas para a coleta de água em cantis individuais. A torneira de coleta deverá ser higienizada antes e após o uso. Em caso de dúvidas acione a equipe Unifaat.
- Contato com pessoas suspeitas ou portadoras da Covid-19 / Sintomas da Covid-19: Caso o frequentador Academia de Musculação e Ginástica do Centro Universitário UNIFAAT tenha tido contato com pessoas suspeitas ou portadoras da Covid-19, ou ainda que esteja sentido qualquer um dos seguintes sintomas: *febre, tosse, dor de garganta, coriza e falta de ar, ou, ainda, dores musculares, cansaço ou fadiga, congestão nasal, perda do olfato ou paladar e diarreia*, não deverá ir às unidades da Unifaat, comunicando a Unifaat para a tomada das providências necessárias.
- Quaisquer dúvidas ou problemas enfrentados pelo o frequentador do campus ou unidade do Centro Universitário Unifaat durante este período devem ser comunicados à equipe Unifaat, para que as providências necessárias sejam tomadas.

As ações protocolares previstas neste documento são obrigatórias e devem ser seguidas rigorosamente por todos aqueles que exercem as funções e frequentam os ambientes institucionais acima destacados.

O período de vigência deste protocolo é indeterminado, de modo que as ações nele previstas devem ser cumpridas e seguidas, nos estritos termos acima destacados, até que haja outro documento específico de substituição ou liberação das respectivas ações.

Centro Universitário Unifaat