

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO COVID-19

## **Estimado(a) Sócio(a),**

Esperamos que esteja tudo bem consigo e com os seus. Após decisão do Governo e das Entidades Responsáveis, tendo em conta todas as medidas indicadas pelas entidades referidas, vimos por este meio informar-vos que iremos reabrir, a data será comunicada muito em breve. Seguem-se as mesmas:

## **MEDIDAS GERAIS E PREPARAÇÃO PRÉVIA:**

**1.** Iremos assegurar que todas as pessoas que trabalham e frequentam o Clube Winjoy estarão sensibilizadas para o cumprimento das regras de etiqueta respiratória, da lavagem correta das mãos, assim como das outras medidas de higienização e controlo ambiental.

## **MEDIDAS ELABORADAS E IMPLEMENTADAS PELO SEU CLUBE WINJOY:**

- a)** Plano de contingência próprio para a COVID-19, de acordo com a Orientação 006/2020 “Procedimentos de prevenção, controlo e vigilância em empresas”, da Direção-Geral da Saúde (DGS). Este plano deve ser atualizado sempre que necessário;
- b)** Fornecemos a todos os funcionários e colaboradores informação sobre a COVID-19 e o plano de contingência próprio, especialmente sobre como reconhecer e atuar perante um utilizador com suspeita de COVID-19;
- c)** Garantir todos os Equipamentos de Proteção Individual (EPI)<sup>2</sup> necessários aos funcionários;
- d)** Informar os funcionários de que não devem frequentar o Clube Winjoy, caso apresentem sinais ou sintomas sugestivos de COVID-19. Deverão ligar para a Linha SNS24 (808 24 24 24) ou outras linhas telefónicas criadas especificamente para o efeito, e seguir as recomendações que lhe forem dadas;
- e)** Regras de etiqueta respiratória (Afixado Entrada Clube), da lavagem correta das mãos (afixado Entrada Clube) e normas de funcionamento das instalações;
- f)** Através da nossa APP iremos manter um registo dos funcionários e clientes (nome e contacto telefónico) que frequentaram os espaços, por data e hora (entrada e saída), para efeitos de vigilância epidemiológica;
- g)** Iremos Reforçar a comunicação a todos os clientes sobre a importância e necessidade de cumprimento das medidas e boas práticas agora instituídas, para prevenção da transmissão do SARS-CoV-2;
- h)** Iremos Providenciar a colocação de dispensadores de solução antisséptica de base alcoólica (SABA) ou solução à base de álcool, junto às receções, salas, ou espaços de atividade física e lazer (salas de aulas de grupo, sala de exercício);
- i)** Iremos ter circuitos adequados, e que estão preparados para acatar a restrição ou limitação de pessoas, caso Autoridade de Saúde local regional ou nacional o determine.

## **MEDIDAS DE REDUÇÃO DO RISCO DE TRANSMISSÃO DA COVID-19 NO SEU CLUBE WINJOY:**

**1.** Aos clientes e funcionários é OBRIGATÓRIO desinfetar as mãos à entrada e saída das instalações e após contato com superfícies de uso comum, usando os dispensadores de sabão ou solução à base de álcool gel dispersos pelas instalações.

## **Lotação e organização do espaço:**

**1.** As medidas de distanciamento físico constituem uma das mais importantes estratégias de redução de contágios por SARS-Cov-2 na comunidade.

## **UTILIZAÇÃO DA NOSSA APP (<https://winjoy.sportstudio.pt/>) COM PRÉ-MARCAÇÃO DOS ACESSOS À SALA DE EXERCÍCIOS E AULAS DE GRUPO:**

- a)** Assegurar que a lotação máxima total da instalação é reduzida de forma a garantir o distanciamento físico mínimo;
- b)** Pode ainda ligar para o seu clube para saber a lotação do mesmo e reservar o seu acesso / aula (vagas limitadas).



# MEDIDAS DE PREVENÇÃO COVID-19

## Uso de máscara:

1. Aplicando-se o Princípio da Precaução em Saúde Pública, é de considerar o uso de máscaras por todas as pessoas que permaneçam em espaços interiores fechados com múltiplas pessoas, como medida de proteção adicional ao distanciamento social, à higiene das mãos e à etiqueta respiratória. Assim, é recomendado:

- a) Funcionários: obrigatório o uso de máscara. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a lecionação de aulas;
- b) Clientes: obrigatório o uso de máscara, na entrada e saída das instalações. Dispensa da obrigatoriedade do uso de máscara durante a realização de exercício físico;
- c) Afixar, de forma acessível a todos, os procedimentos para a correta utilização de máscara (Anexo III). Espaços, salas e equipamentos para prática de exercício físico.

## ESPAÇOS, SALAS E EQUIPAMENTOS PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO:

1. Desinfetar as mãos à entrada e saída de cada espaço;
2. A nossa APP vai garantir o controlo do acesso às aulas e evitar aglomerados/filas de espera;
3. Faça a sua marcação através da APP (<https://winjoy.sportstudio.pt/>) para marcação das vagas, preferencialmente;
4. Iremos ter Marcações de lugares (por exemplo, marcações no chão), de forma a garantir o distanciamento físico preconizado;
5. Reconfigurarmos os diferentes espaços das salas de aula, reposicionando e vedando alguns equipamentos;
6. Não é permitido o contato físico quer entre técnicos de exercício e clientes, quer entre os clientes (exceto em situações de emergência);
7. Deve ser evitado o uso de equipamentos com superfícies porosas (como alguns tipos de colchões, etc.).

## SALA DE EXERCÍCIO:

1. Os equipamentos ergómetros (tapetes rolantes, bicicletas estáticas, elíticas, remos, etc.) e máquinas de resistência (máquinas de musculação, máquinas com cabos, etc.), e pesos livres e similares (halteres, barras, bolas, pneus, kettlebells, etc.) serão utilizados assegurando o distanciamento de segurança;
2. Os equipamentos irão estar posicionados para o mesmo lado, de forma a evitar um “frente a frente” com outros equipamentos;
3. Superfícies porosas como pegas de equipamentos serão revestidas com película aderente diariamente, ao início do dia (antes da abertura) e substituídas sempre que visivelmente degradadas, e serão ser descartadas ao final do dia (depois do encerramento);
4. Iremos disponibilizar cacifos apenas para guardar pertences dos clientes.

## AULAS DE GRUPO:

1. Nas aulas de grupo iremos contemplar a redução de participantes, assegurando que a lotação máxima é reduzida, de forma a garantir o distanciamento físico de 3 metros entre pessoas com marcações definidas no chão;
2. Essa distância deverá ter em conta a disposição e movimentos das pessoas ao longo das aulas, de acordo com a tipologia de aula;
3. Arejar e promover a ventilação dos espaços das aulas de grupo entre as aulas, durante pelo menos 20 minutos;
4. Iremos assegurar a limpeza e higienização das salas e equipamentos utilizados entre aulas;
5. Iremos disponibilizar cacifos apenas para guardar pertences dos clientes.

# MEDIDAS DE PREVENÇÃO COVID-19

## AREJAMENTO E RENOVAÇÃO DO AR DOS ESPAÇOS:

1. Iremos promover o arejamento de todos os espaços, através de sistemas de ventilação natural.

## BÁLNEÁRIOS/CHUVEIROS:

1. Nesta 1ª fase estarão interditos aos Sócios.

## HIGIENIZAÇÃO DE SUPERFÍCIES, EQUIPAMENTOS E ROUPA:

Iremos garantir medidas de higiene das superfícies e tratamento de roupa, de forma a diminuir a transmissão do vírus:

**a)** Garantir uma adequada limpeza e desinfeção das superfícies e o tratamento de roupa disponibilizado aos funcionários e clientes, de acordo com a Orientação 014/2020 da DGS e Orientação 008/2020 da DGS;

**b)** Aumentar frequência de limpeza e desinfeção várias vezes por dia e com recurso a agentes adequados de todas as zonas (ex.: zonas de atendimento, balcões, mesas, corrimãos, gabinetes de atendimento, maçanetas de portas, teclados do computador, casas de banho, puxadores, cacifos, entre outros);

**c)** Limpeza e desinfeção de superfícies laváveis não porosas, no início do dia, antes e após cada utilização, com recurso a agentes adequados, de todos os equipamentos considerados críticos, ou seja, equipamentos de utilização por várias pessoas (tais como equipamentos ergómetros, máquinas de resistência, pesos livres e similares, etc.);

**d)** Limpeza e desinfeção das superfícies porosas como pegadas de equipamentos revestidas com película aderente antes e após cada utilização, e descartar a película ao final do dia.

## COMO RECONHECER UM DOENTE DE COVID-19 E O QUE FAZER:

1. Qualquer pessoa, seja colaborador ou utilizador, que apresente critérios compatíveis com caso suspeito (critérios referidos no início desta orientação), deve ser considerado como possível caso suspeito de COVID-19. A pessoa identificada não deve sair do local onde se encontra. Procedimentos perante um caso suspeito nas instalações;

2. Cada Espaço de Atividade Física ou Lazer deve ter o plano de contingência interno escrito e operacional, onde devem ficar por escrito os níveis de responsabilidade de todos os intervenientes, conforme Orientação 006/2020 da DGS10:

**a)** Ao caso suspeito deve ser colocada uma máscara cirúrgica, preferencialmente pelo próprio;

**b)** A pessoa/caso suspeito deverá ser encaminhada por um só colaborador para a sala/área de isolamento, pelo circuito e para o local previamente definidos no Plano de Contingência, onde este deverá ter disponível kit com água e alguns alimentos não perecíveis, solução antisséptica de base alcoólica, toalhetes de papel, máscaras cirúrgicas e, sendo possível, acesso a instalação sanitária de uso exclusivo;

**c)** Em seguida, deve ser contactada a Linha SNS 24 (808 24 24 24) e seguir as recomendações.

Qualquer dúvida disponha.

Até já,

**Team Winjoy**